

googleon: index googleoff: index

<a

href="http://adserver.adtech.de/adlink|3.0|1582.1|6075222|0|16|ADTECH;loc=300;alias=SB_Aftenposten_Desktop:Artikkel_Test_Egenannonse;grp=[group];cookie=info;"

target="_blank">

googleon: index

«Gym skjerper elevene»

JUNE WESTERVELD, TINE DOMMERUD

OPPDATERT: 07.MAI. 2012 07:20

PUBLISERT: 07.MAI. 2012 06:50

Topmedia



I 25 år har Grav skole arrangert stafett for andre skoler. Gymlærer Torjus Bergan er ikke i tvil om at barn som er fysisk aktive på skolen lærer bedre. Her er (fra venstre) Sebastian Duborgh (Blommenholm skole), Mikkel Skonnord Fodstad (Høvik Skole) og Tomas Øverby-Moe (Eikeli Skole) ute på første etappe for 6. klasse. FOTO: Monica Strømdahl

Article header

Dette mener 84 prosent av de 610 lærerne som nylig er blitt intervjuet om betydningen av mer fysisk aktivitet på skolen. De mener økt fysisk aktivitet bidrar til at elevene bedrer sine skoleprestasjoner.

googleoff: index

RIIS
BILGLASS

FIKS-STEINSPRUT
- FÅ SPYLERVÆSKE
I ET HELT ÅR

RIIS
BILGLASS
SPYLERVÆSKE-
AVTALEN

Les mer

googleon: index

Like mange av de spurte lærerne mener at fysisk aktivitet fremmer trivsel og reduserer konfliktnivået.

Fedme hos barn

Aftenposten skrev i går at norske 10-12-åringer er mindre overvektige enn barn i andre europeiske land, men at norske 15-åringer sitter stille 70 prosent av dagen. Ifølge Folkehelseinstituttets barnevektstudie har 17-22 prosent av åtte- og niåringer overvekt eller fedme.

En undersøkelse som nylig er gjennomført, viser at lærerne mener skolebarna har utbytte av gymtimene, langt utover det fysiske. Blant annet blir konsentrasjonen bedre, hevdes det. I undersøkelsen ble det ikke stilt spørsmål om barn og vekt.

FAKTA: OM UNDERSØKELSEN

Legeforeningen har lenge vært bekymret for barns fysiske form, og anbefalte allerede i 2002 at kroppsøvingundervisningen i skolen burde utvides til én time hver dag for alle klassetrinn. Foreningen minner om at for lite fysisk aktivitet er en av hovedårsakene til overvekt og påfølgende sykdommer.

De er sammen med flere andre helse- og idrettsorganisasjoner én av initiativtagerne til lærerundersøkelsen (se fakta). De fem organisasjonene som står bak undersøkelsen er enig i målet; en time fysisk aktivitet hver skoledag.

- For oss er det viktig å få fysisk aktivitet i skolen der vi når alle barna. Det vil minske sosiale ulikheter, sier president for Legeforeningen, Hege Gjessing.

Roligere etter gym

Torjus Bergan (32) er kroppsøvingslærer og trivselsansvarlig ved Grav skole i Bærum. De følger et trivselsprogram der elevene veksler på å være trivselsledere et halvt år av gangen. Lederen har på seg en oransje vest og har ansvaret for å sette i gang aktiviteter i friminuttene. Det er alt fra tradisjonelle 17. mai-leker til ballspill, bowling og badminton.

googleoff: index

<h1>Please turn JavaScript on</h1>

Senior Innkjøper Fresenius Kabi Norge AS

Avdelingsdirektør Direktoratet for byggkvalitet
fylkeskommune

Rådgiver Blå Kors

Forsker Østfold

Produktutvikler Hagen AS

Rådmann Lunner kommune

SALGSSJEF Staubo Elektro-Maskin AS

DAGLIG LEDER / OPERATIV

Dialon AS Söker säljare till

våra projekt. Dialon As

Business controller - konsern Franzefoss AS

Produksjonssjef Barel AS

Seksjonsleder i kommunikasjonsavdelingen Stortinget

Adm. direktør Flexit
dokumentasjon, lab og kontroll Adda Byggkjemi AS



Vil du jobbe med sektoranalyse i PST? Politiet - PST

Stortinget



Fagsjef/ FoU,



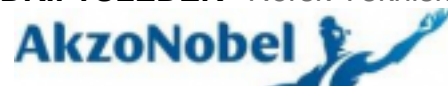
Divisjonsdirektør Opplæring Blå Kors

Kantega

Funksjonell arkitekt Kantega AS



DRIFTSLEDER Norsk Teknisk Museum



Produksjonssjef AkzoNobel Pulp & Performance

Chemicals AS



Leder - Seksjon

NORSK
TEKNISK
MUSEUM

Systemutvikling Brønnøysundregistrene
Prosjektmedarbeider Norsk Teknisk Museum



HR-direktør Felleskjøpet Agri



Direktør for Kulturrådet Kulturdepartementet



Forskningsdirektør Norsk institutt for vannforskning



Rådgiver - seksjon for representantordninger Stortinget



Seksjonsleder i Kirkelig fellesråd i Oslo Den Norske Kirke

Gruppeleder - eiendomsservice Stortinget

Seksjonsleder

internasjonal avdeling Stortinget
Norway

Senior rådgiver m/teamlederansvar GS1
Daglig leder GLASS I NOR AS

Prosjektleder eiendom Ullensaker kommune

Divisjonsdirektør - Kvinneklinikken

Avdelingsdirektør - Innovasjon i offentlig

sektor Forskningsrådet

Ernæringsfysiolog / Master i

samfunnsernæring Opplysningskontoret for frukt og grønt

Superbruker/administrator innkjøpsløsning Stortinget

HR-medarbeider - rekruttering Stortinget

Produksjonsdirektør Diplom-Is

AS

Bestiller/økonomimedarbeider - seksjon for eiendomsdrift Stortinget

Generalsekretær Norges speiderforbund

Seksjonsleder -

eiendomsdrift Stortinget

googleon: index

Skolen har også i 25 år arrangert en stafett for andre skoler i Bærum der hundrevis av elever deltar.

Bergan kjenner seg godt igjen i svarene fra sine lærerkolleger.

- Jeg merker godt at elevene er roligere etter en time i bevegelse. Noen elever finner roen uansett, mens andre som har mye fart og energi har godt av å ta seg ut i gymmen.

Lovfestet rett

Lærerne i undersøkelsen mener at dersom det blir lovfestet rett til fysisk aktivitet og flere lærerstillinger, vil det bli lettere å sette i gang med gym hver dag. Dessuten mener de det er viktig at kroppsøvingslærere har kompetanse i faget. Bare én av fem lærere har

de siste fem årene fått slik kompetanseheving.

Også dette er gymlæreren fra Grav enig i.

- For å få disse timene vellykket må læreren være engasjert og like å leke med barna. Det nytter ikke å sitte på gjerdet og kaste en ball inn i bingen.

Utdanningsforbundet ønsker også mer fysisk aktivitet i skolen, men nestleder Ragnhild Lied presiserer at det er en forutsetning at det ledes av kvalifiserte lærere som er utdannet til å se hver enkelt elevs behov, også i gymtimene.

Også Kreftforeningen arbeider for mer gym i skolen.

- Undersøkelsen bekrefter behovet både for en lovfestet rett til daglig fysisk aktivitet for alle elever og økt satsing på kompetansehevingstiltak. Skolen er viktig for å snu utviklingen i inaktivitet og sosiale helseforskjeller, sier Anne Lise Ryel, leder i Kreftforeningen.