



Arkivsak

26/04319-1

Sakshandsamar

Guro Høydal

Saksgang

Telemark ungdomsråd

Hovedutvalg for utdanning, folkehelse
og tannhelse

Fylkesutvalg

Fylkestinget

Møtedato

14.04.2026

22.04.2026

29.04.2026

06.05.2026

Statusoppdatering om Liv og røre

Innstilling frå fylkesdirektøren

Saka blir tatt til orientering.

Bakgrunn og saksgang

Folkehelseprogrammet Liv og røre er fylkeskommunen sitt eige tiltak for barnehagar og skular i Telemark. Liv og røre er eit universelt, heilheitleg og helsefremjande program, med mål om å bidra til betre helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmeistring for alle barn og unge i fylket.

Fylkesdirektøren anser det interessant for beslutningstakarar i fylket å vere kjent med dette tiltaket.

Orienteringa blir lagt fram for Telemark ungdomsråd og hovudutval for utdanning, folkehelse og tannhelse. Fylkesutvalet gjer si innstilling i saka og Fylkestinget tek endeleg beslutning.

Saksopplysningar

Telemark fylkeskommune tilbyr kommunar (både barnehage og grunnskule/SFO) og vidaregåande skular med helse- og oppvekstfag om å bli med i Liv og røre.

Programmet er forskings-, kunnskaps – og erfaringsbasert, og Liv og røre modellen består av fylgjande tre komponentar:

- kosthald og matglede
- fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- tverrfagleg samarbeid (med helsestasjon/skulehelseteneste, og tannhelseteneste, lokalt i kommunen).

På bakgrunn av forskingsresultata er komponenten *Gode søvnvanar* også ein del av modellen i Liv og røre i vidaregåande skule.

Modell for Liv og røre i grunnskule



Tilsvarende modell er laga for barnehagar og vidaregåande skule. Felles for dei alle tre er at kvar modell har eit mål, med ulike verktøy, som kan vere til hjelp for å nå målet. Det har vore ei brei medverking i alle ledd for å gjere Liv og røre til eit program som kan vere til hjelp for barnehagar og skular for å løyse deires samfunnsoppdrag.

Liv og røre bidreg til å oppfylle fleire nasjonale føringar; Opplæringslova, Rammeplan for SFO, Barnehagelova, Rammeplan for barnehagen og nasjonale anbefalingar og retningslinjer for henholdsvis mat og måltider, fysisk aktivitet, og helsestasjon og skulehelseteneste.

Arbeidet med Liv og røre er med på å understøtte kommunane i folkehelsearbeidet, jmf. Lov om folkehelsearbeid (Folkehelselova). Liv og røre bidreg òg til å utjamne Telemark si største folkehelseutfordring; sosial ulikheit.

Liv og røre er forankra i Regional plan for folkehelse 2018-2030 og i Handlingsprogram for folkehelse 2025/2026.

Telemark fylkeskommune har motteke økonomisk stønad frå både Sparebankstiftinga Sparebanken Sør og Sparebankstiftinga DNB til å utvikle, spreie og forske på Liv og røre. Ved hjelp av desse eksterne tilskotsmidlane har fylkeskommunen bidratt med gratis kompetanseheving av tilsette ved oppstart av Liv og røre. Ein stor del av tildelinga har også kome barnehagar, skular og kommunar til gode ved hjelp av stimuleringsmidlar. I tillegg har det vore ei tilskotsordning som skulane har kunna søkje på for å forsterke Liv og røre satsinga på eigen skule.

Programmet har no blitt spreidd til store delar av fylket, og fylkeskommunen ser på det som ein suksessfaktor at Liv og røre blir implementert på kommunenivå; det vil sei at alle barnehagar og/eller grunnskular blir med i programmet, når kommunen startar med Liv og røre, slik at det blir eit felles satsingsområde.

I kvar kommune er det ein ansvarleg for Liv og røre på kommunenivå som skal koordinere arbeidet. I vidaregåande skule er dette som oftast avdelingsleiar på helse- og oppvekstfag.

Orientering om Liv og røre i grunnskule

Liv og røre i grunnskule starta som ein pilot i 2015, i samskaping med skuletilsette og administrasjonen i Kragerø kommune. Verktøya i Liv og røre modellen blei prøva ut og justert etter tilbakemelding frå brukarane. Dette har vore, og vil også framover, vere ein kontinuerleg prosess.

Ved oppstart av Liv og røre i kommunen blir nøkkelpersonar godt kjent med satsinga. Dette skjer i forkant av ein felles planleggingsdag der alle tilsette (i både skule og SFO) får opplæring og kompetanseheving, avhengig av kva for arbeidsoppgåver dei tilsette har i det daglege. Satsinga inkluderar både kurs for kantinepersonell i ungdomsskulen, opplæring i undervisningsmetoden fysisk aktiv læring (FAL) for lærarane, samt praktiske kurs for SFO-tilsette, med fokus på både kosthald og fysisk aktivitet.

Skulane som er med i Liv og røre jobbar bevisst med å auke det fysiske aktivitetsnivået blant elevane, både i undervisning, og i friminutt. Dei har blitt godt kjent med nasjonale retningslinjer for mat og måltider, som både seier noko om ernæringskvalitet i mat og drikke, og gjennomføringa av skulemåltidet.

Forskeringsresultat og erfaringar i grunnskulen

Undersøkingar viser at elevar sit i aukande grad meir stille i skulen, noko som påverkar fysisk helse og læringsmiljø. Variasjon i undervisningsmetodar vil vere med på å legge til rette for ein meir praktisk og variert skulekvardag, noko som er i tråd med Meld. St. 34 (2023-2024): *En mer praktisk skole. Bedre læring, motivasjon og trivsel på 5.-10.trinn.*

Telemark fylkeskommune arbeider kontinuerleg med å gjere det enklast mogleg for skulane å ta i bruk FAL som undervisningsmetode, og legg til rette for dette gjennom Liv og røre, i både grunnskule og vidaregåande skule.

Universitetet i Sør-aust Noreg har vore ansvarleg for forskinga på Liv og røre i grunnskule. Resultata viser at Liv og røre i ungdomsskulen har hatt ein positiv effekt på skulerelatert fysisk aktivitet, fysisk form og vitalitet (trivsel og velvære), og ein positiv effekt på helseelatert livskvalitet blant jentene. Det var også ein positiv effekt på psykososialt miljø rundt skulemåltidet og opplevd endring i læringsmiljø.

Det er også ein doktorgrad som har sett på *Fysisk aktiv læring og inkluderende læringsmiljø*. Her blei det laga ein modell om fysisk aktiv læring som lærarar kan nytte til å vidareutvikle rørslesentrera pedagogikk i alle fag, og til nytte for alle elevar. Dette skjedde i samskaping med lærarar som har lang erfaring med FAL. Ein kronikk¹ frå same doktorgradsprosjekt viser at skulevegning kan møtast med fysisk aktiv læring.

I den årlege rapporteringa frå grunnskulane uttrykker skulane at Liv og røre er ein fantastisk metode som gjev variasjon og aktivitet i undervisninga. Dei opplever at Liv og røre bidreg til

¹ Jan-Michael Johansen og Mathias Brekke Mandelid, «Skulevegning kan møtes med fysisk aktiv læring», Utdanningsnytt, publisert 21. august 2024, (www.utdanningsnytt.no)

både meir fysisk aktivitet, trivsel og samhold, og at programmet har hjelpt dei til å halde fokus på sunt og godt kosthald og gode måltidsopplevelsar. Det blir óg rapportert om at elevane likar godt variasjon i undervisning, og etterspør Liv og røre.

10 – årsmarkering for Liv og røre i grunnskule

Hausten 2025 inviterte fylkeskommunen alle Liv og røre kommunane, representert ved skuletilsette og kommunale politikarar, politikarar på fylkesnivå, samarbeidspartnarar og andre eldsjeler til markering av «*Liv og røre 10 år – feire fortiden, forme fremtiden*».

Kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun var óg invitert, men måtte melde fråfall. Ho sendte oss likevel ei digital helsing med ein gratulasjon. Med ungdomsskulelever frå Kragerø skule som konferansierar blei dette ei vellukka markering av 10 års jubilanten.

Fylgjande kommunar i fylket deltek i Liv og røre i grunnskule: Kragerø, Drangedal, Porsgrunn, Midt-Telemark, Siljan, Nome, Seljord, Nissedal, Kviteseid, Hjartdal, Tinn, Vinje og Notodden (13 kommunar). Bamble kommune og Fyresdal kommune har også fått opplæring i Liv og røre modellen, men valte å takke nei til ei vidareføringsavtale etter tre år. Tokke kommune har fått presentasjon, men takka nei. Skien kommune har fått tilbod, men har takka nei til ein presentasjon.

Fylkeskommunen inviterar dei deltakande kommunane til ulike samlingar i løpet av skuleåret for kompetanseheving, erfaringsdeling og inspirasjon. Alle program blir utvikla i samarbeid med referansegruppa for grunnskule, og på bakgrunn av tidlegare evalueringar. Samlingane som fylkeskommunen inviterar til, opplevast som nyttige og nødvendige, i følgje rapporteringane frå kommunane.

Orientering om Liv og røre i barnehage

På bakgrunn av gode erfaringar med Liv og røre i grunnskule blei det starta ein pilot for Liv og røre i barnehagar i 2018, saman med tilsette i Bamble kommune. I 2020 var det klart for å spreie programmet til fleire kommunar.

Modellen for Liv og røre i barnehagar er tilnærma lik som i grunnskule, med dei same komponentane, men tilpassa nasjonale anbefalingar og retningslinjer som barnehagane har å forhalda seg til. Borna skal vere aktive i minst 180 minuttar dagleg, og barnehagen skal fylgje nasjonal fagleg retningsline for mat og måltider i barnehagen.

Ved oppstart av Liv og røre i kommunen blir nøkkelpersonar godt kjent med satsinga. Dette skjer i forkant av ein felles planleggingsdag der alle barnehagetilsette får opplæring og kompetanseheving. Planleggingsdagen har fokus på både kosthald og fysisk aktivitet. Dei tilsette har fått tips og inspirasjon til korleis dei kan legge til rette for fysisk aktivitet tilpassa ulike aldersgrupper, og korleis dei kan servere mat i tråd med råd frå nasjonale myndigheter. Når barnehagane sjølv er klare for det, kan dei nytte seg av fleire friviljuge verktøy for å styrke arbeidet med fysisk aktivitet og kosthald i eigen barnehage. Det er blant anna lagt ein langsiktig plan om at kurset *Praktisk Fiskesprellkurs saman med barn* skal gjennomførast for alle barnehagane i Notodden og Tinn i nærmaste framtid.

I den årlege rapporteringa frå barnehagane uttrykker barnehagane at Liv og røre er ein god metode for å styrke både trivsel, meistring og inkludering, i tillegg til at det er fremjar god fysisk og psykisk helse. For borna gjev Liv og røre glede, meistring og deltaking i fellesskapet.

Fylgjande kommunar i fylket deltek i Liv og røre i barnehagar: Bamble, Siljan, Kragerø, Kviteseid, Hjartdal, Tinn, Tokke og Notodden. Nissedal kommune har også fått opplæring i Liv og røre modellen, men valte å takke nei til ei vidareføringsavtale etter tre år. Seljord kommune har planlagt oppstart i januar 2027.

Telemark fylkeskommune inviterar dei deltakande kommunane til to samlingar i løpet av barnehageåret for kompetanseheving, erfaringsdeling og inspirasjon. Alle program blir utvikla i samarbeid med referansegruppa for barnehage, og på bakgrunn av tidlegare evalueringar. Samlingane som fylkeskommunen inviterar til, opplevast som nyttige og nødvendige. I fylgje tilbakemeldingane gjev dei ny kunnskap, inspirasjon og motivasjon til å utvikle barnehagane innanfor komponentane i Liv og røre modellen.

Orientering om Liv og røre i vidaregåande skule

Etter initiativ frå Kragerø vidaregåande skule blei det sett i gang ein pilot med Liv og røre i vidaregåande skule i 2020. På dette tidspunktet viste forskning at jenter på yrkesfag har ein høgare andel sjølvrapporterte psykiske helseplager, meir opplevd kroppspress og lågare fysisk aktivitetsnivå og fysisk form samanlikna med jenter på studiespesialisering. Derfor blei studieretninga vg1 helse- og oppvekstfag valt i fyrste omgang, i og med at det er flest jenter som veljer denne studieretninga, og som skal ut i yrke kor dei har viktige funksjonar for born, unge, eldre og andre.

Erfaringar frå Liv og røre i grunnskule blei tatt med, og justert slik at det blei tilpassa vidaregåande, i samarbeid med ei prosjektgruppe på skulen, beståande av både tilsette og elevar.

I 2022 blei piloten spredt til fleire vidaregåande skular, med vg1 helse- og oppvekstfag, i både Vestfold og Telemark.

Ved oppstart av Liv og røre på skulen blir nøkkelpersonar godt kjent med satsinga. Dette skjer i forkant av ein planleggingsdag for lærarar og avdelingsleiar ved helse- og oppvekstfag, der dei får opplæring i alle komponentane i modellen. I vidaregåande skule blir også undervisningsmetoden fysisk aktiv læring, bruka som ein variasjon i undervisninga.

Forskningsresultat og erfaringar i vidaregåande skule

Universitetet i Sørøst-Noreg hadde ansvaret for ei prosessevaluering av piloten, og hovudfunna frå rapporten viser at:

- fysisk aktiv læring og aktive pauser har positiv innverknad på skuletrivsel, læringsklima, samarbeid og relasjonar
- kosthaldsundervisninga har ei positiv innverknad på elevanes bevisstheit for betydninga av eit godt kosthald

- elevane har fått ei auka bevisstheit og kunnskap om søvn og både elevane og lærarane opplever at søvnundervisninga er svært relevant

Konklusjonen viser at pilotprosjektet var vellukka, og at modellen i stor grad har aksept og anerkjennelse blant både elevar og lærarar.

I den årlege rapporteringa frå skulane kjem det fram at Liv og røre passar svært godt inn på helse- og oppvekstfag. Fleire har forankra Liv og røre i skulens utviklingsplanar, og Kragerø vidaregåande skule oppgjev at Liv og røre passar godt saman med *Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderande praksis*.

Lærarane er positive og ser nytteverdien av Liv og røre. Det bidreg til eit betre skulemiljø og kan førebyggje utanforskap. Det kjem fram at Liv og røre svarar opp mykje av det skulane skal gjere innanfor overordna del av læreplan og fokuset på livsmeistring.

Elevane har positive erfaringar med Liv og røre. Dei uttrykker mellom anna at det er nyttig i forhold til eigen helse og vidare arbeidsliv, og at måltida som skulen legg til rette for bidreg til auka trivsel og tilhøyrse. Elevane trivst med fysisk aktiv læring og 5 minuttarar (avbrekk frå stillesitting) og seier undervisningsforma bidreg til betre relasjonar, og at elevane føler seg tryggare i klassa. Undervisninga frå den fylkeskommunale tannhelsetenesten og søvnundervisninga har fungert godt, med god respons frå elevane.

Fylgjande vidaregåande skular deltek i Liv og røre i vidaregåande skule: Kragerø, Skogmo og Nome avd. Lunde, primært vg1 helse- og oppvekstfag, men fleire av skulane har, på eige initiativ, implementert Liv og røre på fleire studieretningar.

Telemark fylkeskommune inviterar dei deltakande skulane til to samlingar i løpet av skuleåret for kompetanseheving, erfaringsdeling og inspirasjon. Alle program blir utvikla i samarbeid med referansegruppa for vidaregåande skule, og på bakgrunn av tidlegare evalueringar. Erfaringsdeling på tvers er svært nyttig.

Samarbeidsaktørar

Liv og røre blei ei felles satsing når Vestfold og Telemark blei eit fylke i 2020, og samarbeidet har fortsett etter fylkessplittinga i 2024. Vidare har Telemark fylkeskommune eit tett og godt samarbeid med fleire nasjonale og regionale aktørar slik som Fiskesprell, Matjungelen, Universitetet i Sørøst-Noreg, Vestfold og Telemark idrettskrets, DNT Telemark og Grenland friluftsråd. Alle desse bidreg på ein eller annan måte inn i arbeidet, og fylkeskommunen er svært takksame for samarbeidet. Fleire av aktørane besøker også skular og barnehagar i fylket med jamne mellomrom.

Vegen vidare

Liv og røre programmet fungerer godt. Kommunesektoren står imidlertid i ein svært krevjande økonomisk situasjon og resultatet er ofte at det er vanskelegare for tilsette å delta på fysiske samlingar.

Generelt sett er dei fleste mottakelege for å undervise på andre måtar, men det er selvfølgelig ein variasjon i laget. Nokon opplever også at det er krevjande å sikre kontinuiteten i Liv og røre, ved bytte av personalet.

Prosjektperioden med Sparebankstiftinga DNB vil etter planen vare fram til 31.12.2026, men jamfør søknaden til stiftinga, vil vi forsette arbeidet med Liv og røre. Framover vil fylkeskommunen legge til rette for kompetanse- og erfaringsoverføring ved å vere arenaskapar for ulike nettverk knytt til Liv og røre, jmf. Handlingsprogram for folkehelse 2025/2026. Dette er også i tråd med avtaler som fylkeskommunen har signert med både kommunane, og dei vidaregåande skulane.

På grunn av de begrensa økonomiske ressursar er det ikkje jobba aktivt med rekruttering av fleire kommunar, men dersom det skulle koma førespurnader frå andre kommunar eller andre vidaregåande skular, vil det takast konkrete vurderingar på korleis det kan la seg gjere.

Økonomiske, administrative og juridiske konsekvensar

Dei begrensa midlane som trengs for å vidareføre Liv og røre vil i fortsettelsen inngå i det ordinære driftsbudsjettet som ein del av ansvaret for å understøtte folkehelsearbeidet i regionen. Liv og røre har ingen negative juridiske konsekvensar, men bidreg til at fylkeskommunen kan utfylle sitt oppdrag i henhold til blant anna Folkehelselova.

Konsekvensar for fylkets klimamål og FN's bærekraftsmål

Liv og røre bidreg til å oppfylle fleire av FN's bærekraftsmål: mål 3 om *god helse og livskvalitet*, mål 4 om *god utdanning*, mål 10 om *mindre ulikhet* og mål 17 om *samarbeid for å nå målene*, er særleg relevante for målsetjingane i Liv og røre.

Fylkesdirektørens vurdering

Fylkesdirektøren tilrår at saka blir tatt til orientering.