



# Idrett i skole

Et prosjekt  
i  
Lillehammer-regionen

PL: Inger Øverli

Hvorfor er jeg her?

### *Idrett i skole*

”Skal inspirere og tilrettelegge for økt fokus og kompetanse på fysisk aktivitet i Lillehammer-regionens grunnskoler og SFO”





**NASJONALT**



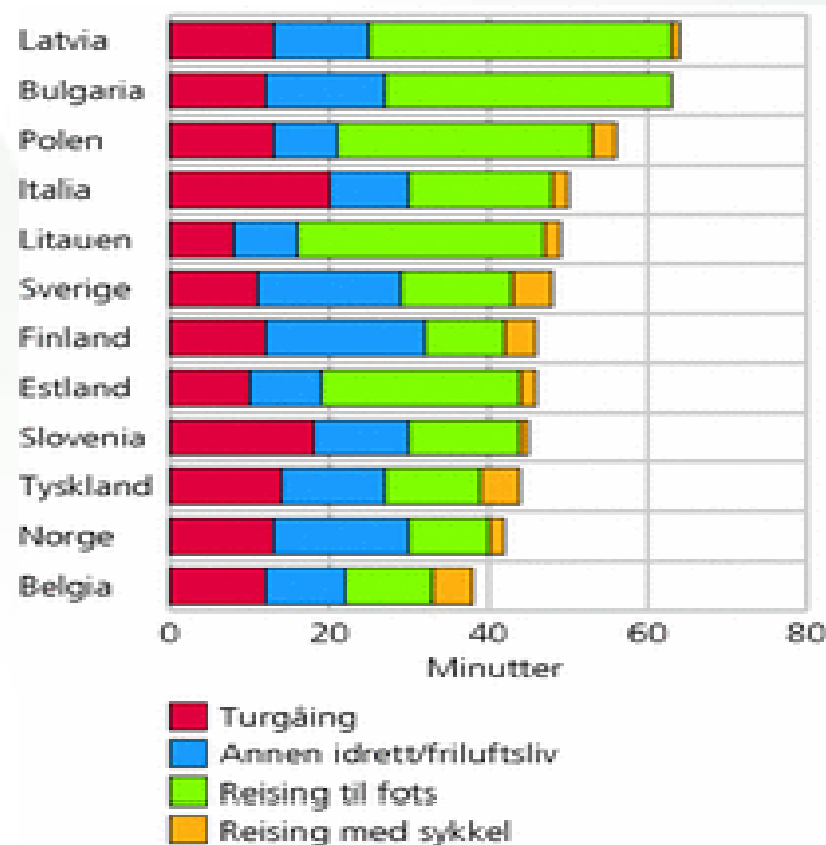
**BEDRE HELSE PÅ 1-2-30**

# Spreke nordmenn – stå i ben og armer..??



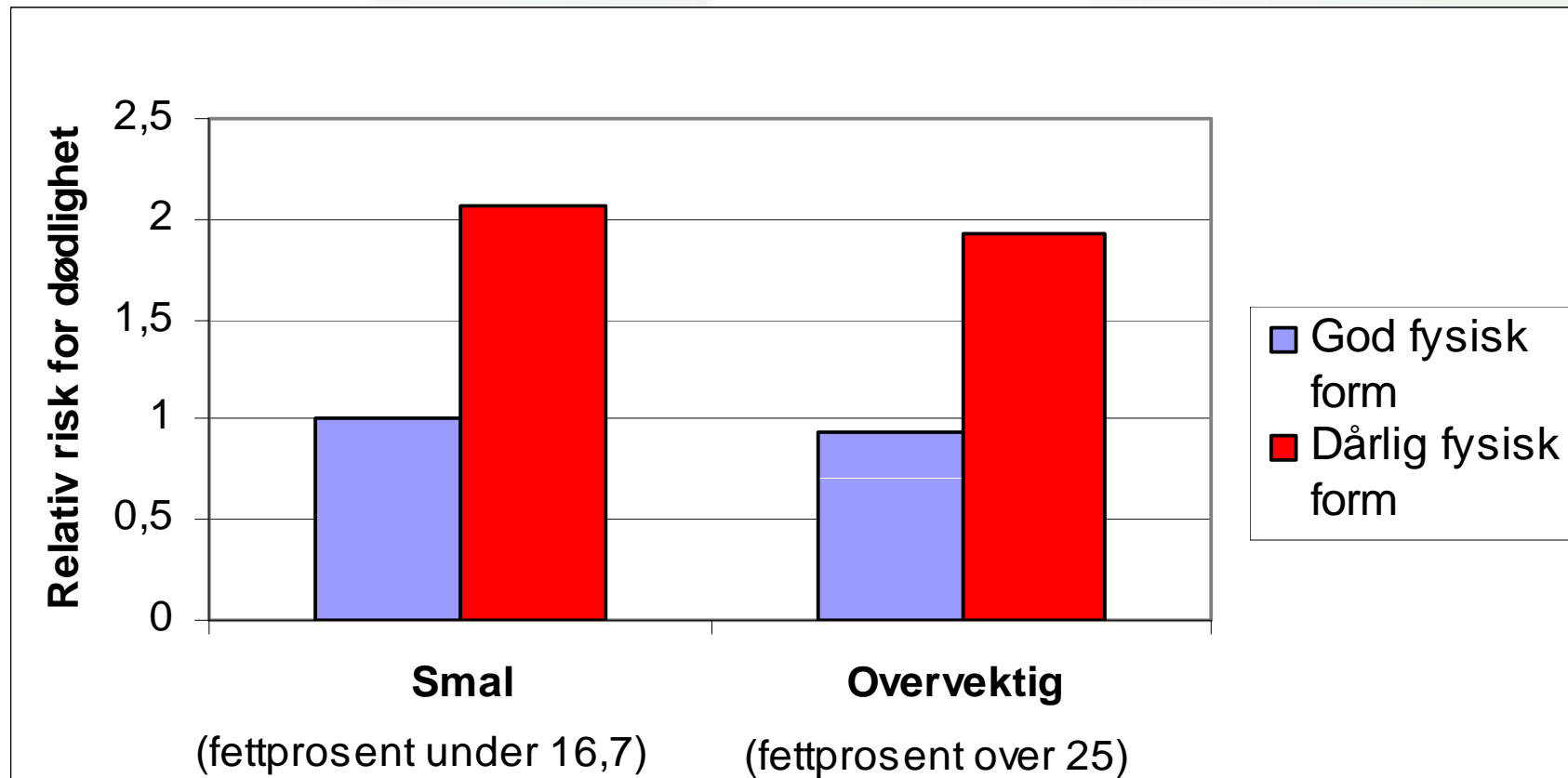
- Vi er blant de minst aktive i Europa (20-74 år)
  - Vi er blant de landene i Europa med flest biler pr husholdning
  - Vi kjører stort sett dit vi skal
  - Økonomisk velstand virker negativt på generelt aktivitetsnivå
- I de landene hvor man har mest fritid, beveger man seg minst
- Sosiale forskjeller mht hvordan vi er fysisk aktiv

Tid brukt til ulike fysiske aktiviteter en gjennomsnittsdag i ulike land i Europa. Alder 20-74 år. 2000. Minutter



Kilde: De harmoniserte europeiske tidsbruksundersøkelsene.

# Kroppsvekt - fysisk form og dødelighet



(Lee CD et al. Am J Clin Nutr. 1999)



Barn og unge anbefales å være i moderat fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag.

**BEDRE HELSE PÅ 1-2-30**

# Fysisk aktivitet blant 9- og 15 åringer



<b>Alder</b>	<b>Kjønn</b>	<b>Minst 60 minutter daglig fysisk aktivitet</b>
<b>9 år</b>	Gutter	91%
	Jenter	75%
<b>15 år</b>	Gutter	54 %
	Jenter	50%

# Aktivitetshåndboka – fysisk aktivitet i forebygging og behandling



- Manual om bruk av FA i forebygging, behandling og habilitering/ rehabilitering
- Norske og svenske forfattere  
47 kapitler
  - 33 diagnosespesifikke
  - 14 mer generell

# Noen politiske føringer



## 1. St.meld.nr. 16

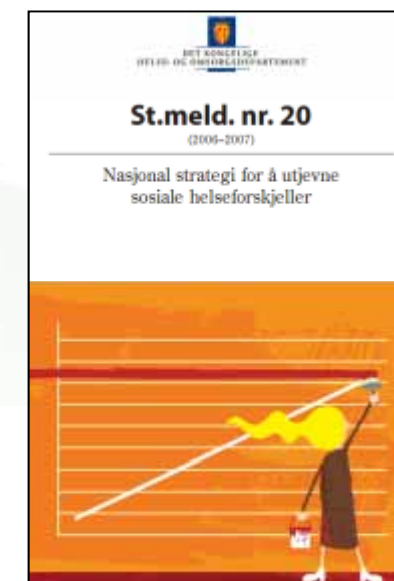
- Resept for et sunnere Norge

## 2. Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009)

- Sammen for fysisk aktivitet

## 3. St.meld.nr. 20

- Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller



# Tverrdepartemental handlingsplan



**Følgende 8 departement er med:**

1. Helse- og omsorgsdepartementet (HOD)
2. Miljøverndepartementet (MD)
3. Samferdselsdepartementet (SD)
4. Barne- og likestillingsdepartementet (BLD)
5. Arbeids- og inkluderingsdepartementet (AID)
6. Kommunal- og regionaldepartementet (KRD)
7. Kultur- og kirkedepartementet (KKD)
8. Kunnskapsdepartementet (KD)

# Innsatsområder i handlingsplanen



1. Aktiv fritid
2. Aktiv hverdag
3. Aktivt nærmiljø
4. Aktiv etter evne
5. Sammen for fysisk aktivitet
6. Styrket kunnskapsgrunnlag
7. Kommunikasjon/informasjon

Bilde 1



Bilde 2





Handlingsplanen for fysisk aktivitet skal bidra til at flere kan velge en aktiv livsstil.

**BEDRE HELSE PÅ 1-2-30**

## Skolen er en viktig arena!

- Skolen har en struktur som egner seg for organisering av tiltak i forhold til folkehelse
- I skolen når vi **alle!**
- Gode vaner, gull verdt!

Å være opptatt av  
fysisk aktivitet...  
helheten gjelder

- "Gratis trening"
- Trafikksikkerhet rundt skoler og andre bygg



Vi kjører for mye og går for lite

- blir det kanskje bare enda mer travelt av det?

## Virkemidler til disposisjon

	Kr.Ø	FYSAK	Annen aktivitet i tillegg på skolen
1. – 3.trinn	45min + 45min	Utedag/aktivitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå til og fra skolen</li> <li>• Aktivitet i friminutt</li> <li>• Aktivitetsdager</li> </ul>
		2x60min på SFO i samarbeid med idretten/andre der det er mulig: aktiviteten allidrett/idrettskole. Veilede smart	
4.trinn	60min + 45min	FYSAK passe 45min + 45min	
		FYSAK smart 45min + 45min	
5. – 7.trinn	60min + 60min	FYSAK passe 40min fra høst 09 (+ 5min) + 45min	
		FYSAK smart 40min fra høst 09 (+ 5min) + 45min	
8. – 10.trinn	60min + 60min	FYSAK xtrem 30min + 30min + 90min	
		FYSAK xtra 2-3x à 45-90min	
		FYSAK passe 45min + 45min	
		FYSAK smart 45min + 45min	

Man skal gå mye på fritida,  
for å ta igjen de viktige  
skrittene til og fra skolen.....

Eks:

Fra midt i Vårsetergrenda til Røyslimoen skole er det 1 km. For en 12-åring er det 1520 skritt hver vei.

Ei uke = 15 200 skritt og 10km

Et skoleår = 577 600 skritt og 360km (t/r Oslo)

# Fysisk aktiv i skoletida

## Bruke "nærmiljø"





## FJERDUM skole (Gausdal)

Entusiastisk personale

+ Utfordring (til og med i media..)

+ Samarbeid med Statens Vegvesen

+ Løypekjøring

+ Sikre kryss (vakter)

+ Skoleunger

+ Ski

= 141 unger av 160 gikk på ski til skolen

## Vidarheim skole



- Løyper fra Jevne (sør for Tingberg) til skolen

# Søre Ål skole



# Fadderordninger

**Trygghet  
er å være en  
av gjengen.**



## Ordfører Mari Botterud i Øyer: "Vi ønsker å se på dette med Gå buss"



Er i planleggingsfasen.....



- \* Fylkeskommunens folkehelsekoordinator
- \* Samferdsel (fylkeskommunen - skoleskyss)
- \* Ordfører og kommuneadm.
- \* Folkehelsekoordinator i Valdres
- \* PL for Idrett i skole , Lillehammer-regionen

## Kartlegging, idèutveksling og erfaringer Viktig nå i 1.fase

- Gå buss  
Fredrikstad, Tromsø, Trøndelag m.fl.
- Grønn hverdag
- Planarbeidet i kommunene (helse i plan)
- Gang- og sykkelveier, barnetråkk og eldretråkk

- Motivasjon og holdninger hos foreldre, skoleledelse og personalet ellers
- Tidlig inn på foreldremøter (1.møte for 6-åringene!)
- Utfordring i grisgrendte strøk



**Fra møter via slagplan til handling,**

**- vi er på vei 😊!!**

Arrangement og anlegg  
Toppidrett  
Idrett i skole  
Reiseliv

[www.vintersportsregionen.no](http://www.vintersportsregionen.no)

**Rullatorkameratene på over 90 med 3øker om dagen!**

*Det er aldri for sent å starte,  
men alltid for tidlig å slutte!*

Lykken  
er et  
jevnt fortau.



Lykken  
er en  
sti.



Takk for meg 😊