



Telemark
FYLKESKOMMUNE

Liv og røre – fra idé til suksess

Guro Høydal,
leder Liv og røre



Foto: Jorunn Borge Westhrin

Telemark besøker Sogndal





Telemark
FYLKESKOMMUNE

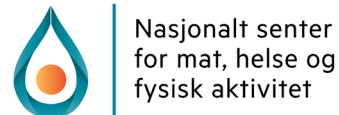
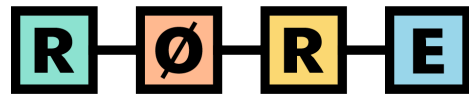
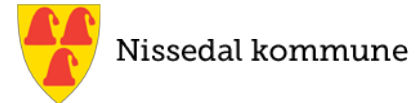




Besøksskolen Helle skole



TUSEN TAKK!





Resultat: en modell for Liv og røre i grunnskole

Overordnet mål

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring.



Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



Mål

Elever i grunnskolene er fysisk aktive i minst én time daglig.

Verktøy

- Fysisk aktiv læring (FAL) og avbrekk fra stillesitting
- Fysisk aktivitet for SFO
- Frivillige verktøy

Kosthold og matglede



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Verktøy

- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Frivillige verktøy

Tverrfaglig samarbeid



Mål

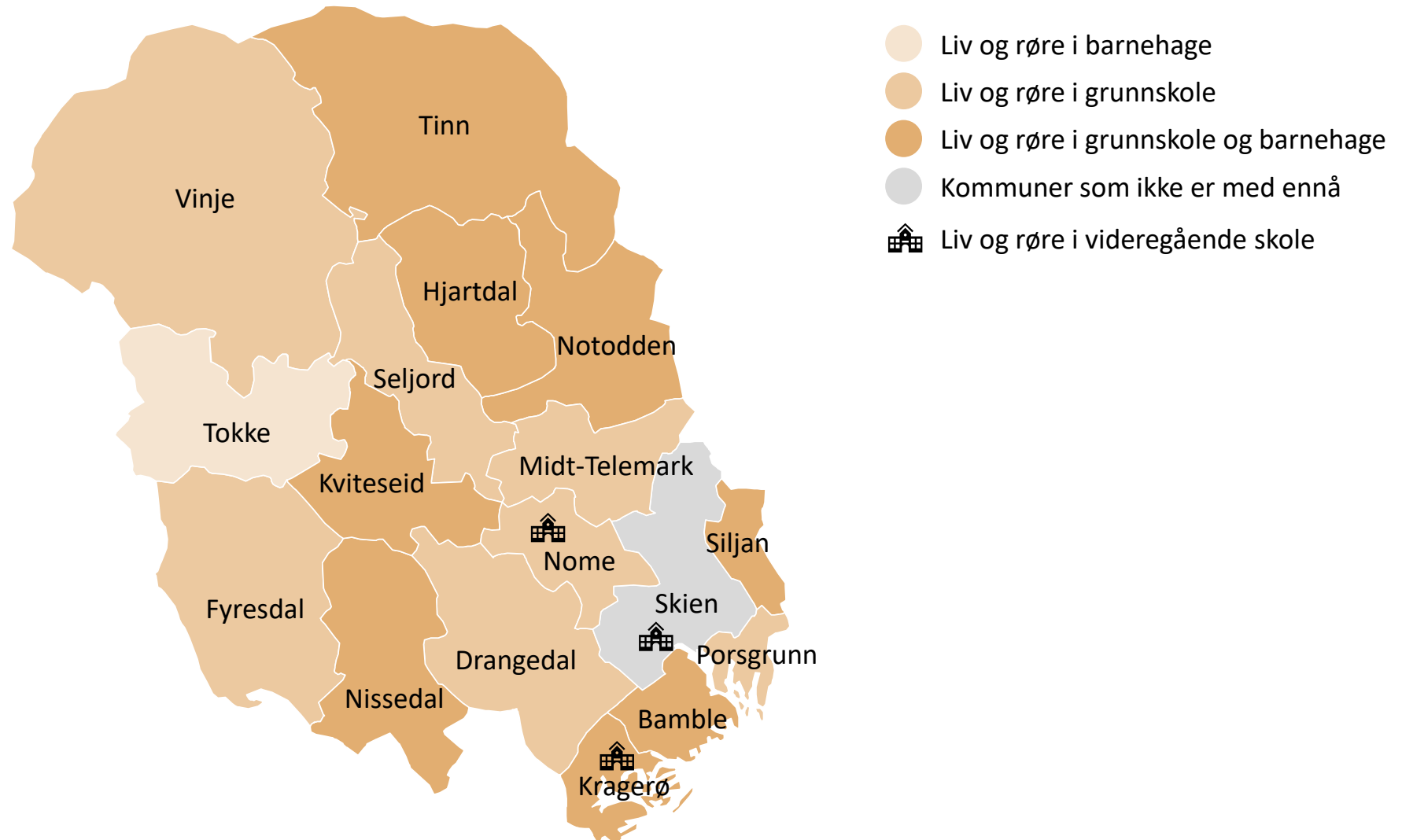
Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.

Verktøy

Felles samarbeidsplan og et felles årshjul for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten.



Kommuner og videregående skoler som deltar i Liv og røre



Liv og røre er forsknings, kunnskaps,- og erfaringsbasert



Forskning på Liv og røre i grunnskole v/ ungdomsskole

- Bedre trivsel og velvære
 - Bedre helserelatert livskvalitet blant jentene
 - Mer skolebasert fysisk aktivitet
 - Bedre fysisk form
 - Mer sosiale og inkluderende skolemåltider
- Elever får:
 - bedre trivsel
 - økt motivasjon
 - mer fysisk og kognitiv aktivitet
 - Lærerne og elever opplever **bedre relasjoner** til andre på skolen
 - Tradisjonelle rammer for undervisning brytes opp til det beste for elevene



Suksessfaktorer

- Liv og røre ansvarlig
- Forankring i planer og personalet
- Støtte fra ledelsen
- Ambassadør på hver skole
- Liv og røre som fast tema på relevante møter
- Lokalt tverrfaglig samarbeidsgruppe
- Tverrfaglig samarbeid med skolehelse- og tannhelsetjeneste
- Bruk frivilligheten!





Årshjul Liv og røre i grunnskole



Ambassadørnettverk

Tidspunkt: høst og vår
Målgruppe: ansvarlig, rektorer og ambassadører



Fagsamling SFO

Tidspunkt: mars
Målgruppe: SFO-leder og 1-2 ansatte
Tema: kosthold og matglede og fysisk aktivitet og bevegelsesglede



Fagsamling kantineansatte

Tidspunkt: april
Målgruppe: kantineansatte og elever



Digitale temamøter (å 1-2 t)

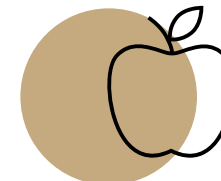
Tidspunkt: gjennom skoleåret
Målgruppe:

- Kommunalsjef, ansvarlige og rektorer
- Ambassadører
- SFO-ledere
- Skole- og tannhelsetjenesten



Frivillige verktøy

Tidspunkt: løpende gjennom skoleåret, ved behov. Beskrivelse av de frivillige verktøyene er å finne i veilederen



Rapportering (digital)

Tidspunkt: mai
Besvares av: ansvarlig, rektor og ambassadør

Bli med å feire Liv og røre på din skole!

I 2025 er Liv og røre i grunnskole 10 år, og vi håper din skole/din klasse vil være med på feiringen og legge opp til lokale markeringer i uke 40!

Under er et forslag til aktiviteter. Tagg oss gjerne i sosiale medier med @livogrorevestfoldtelemark slik at vi kan dele videre.



- La elevene tegne en tegning av hva de forbinder med Liv og røre, og heng dem opp på skolen
- La elevene velge en 5-minutter ut ifra tilsendt plakat, eller slipp kreativiteten løs
- Ha så mange FAL-økter som mulig i løpet av ei uke
- Gjennomfør FAL-økten fra Liv og røre lærer Monica; følg instruksjonen fra henne som du finner på tilsendt plakat
- Benytt skolens Aktiv365 elever til å ha aktiviteter i friminuttene
- Inviter skolen til en felles aktivitetsdag
- Inviter til foreldrekveld med aktiviteter/ha FAL-økter på foreldremøter
- Søk Fiskesprell om råvarestøtte til foreldrearrangement der det tilberedes og serveres sjømat til foreldre/foresatte. Les mer på fiskesprell.no/kom-i-gang-med-fiskesprell/sok-stotte/foreldrearrangement
- Sett fokus på mat og måltids glede: spis måltider sammen, i fellesskap
- Inngå avtale med en lokal matbutikk og tryll sammen et måltid. Eller benytt råvarer fra skolens egen grønnsakshage
- Gjør et dypdykk på sfo.matjungelen.no og gjennomfør et eller flere aktivitetsopplegg i SFO. Få inspirasjon på sfo.matjungelen.no/for-sfo/aktivitetsopplegg



Bruk ellers
fantasien og
lag deres egen
feiring!

Involver gjerne
elevene i
planlegging og
gjennomføring

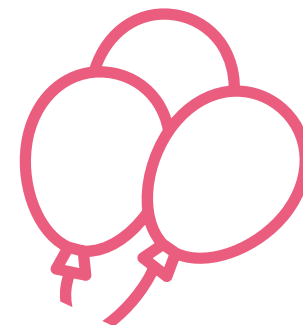
Bli med å feire Liv og røre på din skole!



- Lokale markeringer

Uke 40

(29. september - 3. oktober)



- Forslag til aktiviteter er sendt ut, men det er kun fantasien som setter grenser
- Elevmedvirkning i både planlegging og gjennomføring
- Inviter gjerne lokalaviser

5-minuttern – et avbrekk fra stillesitting

5-minuttern kan gjøres både faglig og ikke faglig, kan gjennomføres både ute og inne, og passer for hele grunnskolen. La gjerne elevene velge!

 Ballonger i lufta 	 Løpe rundt skolen 
 Bytte plasser 	 Faglig reaksjonstest 
 Dyrehagen 	 Reaksjonstest med kjepler – ute 
 Kaste ball 	 Reaksjonstest med blyant – inne 
 Kongen befaler 	 Stein, saks, papir med knebøy – inne 
 Kortstokk 	 Stein, saks, papir med rockeringer – ute 
 Løpe og hente ting 	 Troll og stein 

Bli med på en FAL-økt!

Ved å scanne QR-koden under vil du få se en undervisningsøkt hvor lærer Monica bruker fysisk aktiv læring (FAL) som undervisningsmetode.

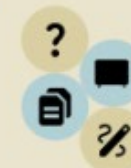
Økten gjennomføres inne i klasserommet, hvor elevene jobber i grupper. Vi håper denne videoen kan inspirere til å gjennomføre FAL-økter i din klasse!

Hensikten med denne videoen er å vise metoden så økten kan tilpasses til bruk i ulike fag, og tilpasses ulike trinn.

Du trenger:

- Spørsmål du som lærer ønsker å stille
- Tavle med egnede skriveredskaper
- Et blankt A4-ark og blyant/penn til hver elevgruppe

Se telemarkfylke.no for flere undervisningsopplegg, eller bruk nettressursen faltastisk.no. Takk til elever og lærer ved Kragerø skole!



Grip sjansen – for et gratis besøk av Liv og røre lærer, i løpet av skoleåret

- Besøket tilpasses ut fra skolens ønsker og behov
- Monica er tilgjengelig på torsdager



Ønsker din skole et besøk av vår Liv og røre lærer?

Monica Sundbø jobber som lærer ved Kragerø skole og har et brennende engasjement for fysisk aktiv læring (FAL) som undervisningsmetode. I skoleåret 2025/2026 kan hun komme til DIN skole, helt gratis, og inspirere både ansatte og elever.

Grip sjansen!

- Besøket tilpasses ut fra skolens ønsker og behov
- Liv og røre lærer og skolens ambassadør planlegger økta i fellesskap. Det kan for eksempel være:
 - FAL-aktiviteter med klasser/elever
 - Presentasjon for skolens ansatte/lærere, etterfulgt av FAL aktiviteter med lærere
 - Andre ønsker?
- Det oppfordres til å samle flere skoler samtidig, kommer an på antall og avstand



Ta gjerne et bilde av denne plakaten

Monica er tilgjengelig på **torsdager**

Foto: Inger Elisabeth Borge



Ønsker din skole besøk?

Ta kontakt med Guro Høydal på e-post for å avtale skolebesøk:

guro.hoydal@telemarkfylke.no

Les mer på nettsidene til fylkeskommunen



[Startsiden](#) / [Samfunnsutvikling og tjenester](#) / [Folkehelse](#) / [Liv og røre](#)

Liv og røre



[Liv og røre i barnehager](#)

[Liv og røre i grunnskole](#)

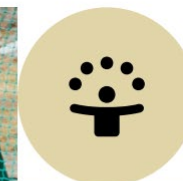
[Liv og røre på helse- og
oppvekstfag](#)

www.telemarkfylke.no/livogrore



Liv og røre i grunnskole

Veileder 2025



Mål for Liv og røre

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring.

Foto: Sondre Bilet

[Gå direkte til veilederen](#)



[Følg oss gjerne på Facebook](#)



**Liv og røre lever videre
inn i framtida!**



Telemark

FYLKESKOMMUNE

Takk for meg!

telemarkfylke.no