

Prosjektnummer: 2007/1/0030
Prosjektnavn: På rett spor
Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Sluttrapport



Matglede, Hidra skole i Flekkefjord

Foto: Ruth Kelley

Forord:

I Flekkefjord LHL kom tanken om å starte helseforebyggende tiltak rettet mot unge. Vi ønsket å bidra til å snu utviklingen med økning i livsstilssykdommer som kols, hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes i Norge. Målet var å gi ungdommen en start med å etablere gode kostholds- og aktivitetsrutiner, og slik forebygge livsstilssykdommer. Tittel og ide ble valgt fordi den skulle appellere til unge og ungdom som skulle settes i stand til å jakte på det gode liv: **"SLENG DEG PÅ RETT SPOR NÅ!"**

Samarbeidspartnere har vært tre skoler med målgruppene i 7. og 8. klassetrinnene, Hydra, Gyland og Sira skoler i Flekkefjord kommune. Vi har hatt hjelp fra Folkehelsen i Agder gjennom de to Folkehelsekoordinatorene Tone Lise Hobbesland Aase og Silje Dunseth Gilje i Flekkefjord kommune, samt idrettutøvere og kokker til prosjektdagene.

Folkehelsekoordinatorene har bidratt med foredrag om kosthold og ernæring, om fysisk aktivitet, med trimprogrammer og oppskrifter på sunne og enkle måltid, samt tillaging av frukt- og grønnsaksretter sammen med elevene. Uten deres store engasjement og den ekspertise som vi har fått benytte i prosjektet både m.h.t tid og foredrag på skolene "våre" gjennom tre år, så ville aldri prosjektet kunne ha oppnådd de gode resultatene som vi har fått til- og for dette dugnadsarbeidet retter vi en stor takk til både de to og til Flekkefjord kommune.

En takk også til idrettsutøverne som har gitt av seg selv både med foredrag og tid til å besøke hver enkelt skole og motivere elevene, proffsyklist Kari Linn Eie og padler Joar Thele i Flekkefjord. Lærerne har gitt tilbakemeldinger på at dette var noe som gjorde sterkt inntrykk på og som motiverte elevene meget gjennom prosjektåret.

Vi vil også takke de tre skolene med sine involverte og engasjerte lærere, som hver og en har gjort en god jobb med å tilpasse prosjektet til den enkelte skole og læringsplan. Takk også til Svein Grønsund i LHL Flekkefjord som sammen med prosjektleder fortalte elevene om sine erfaringer med det å leve med hjertesykdom og kols. Og til slutt en stor takk til prosjektansvarlig Hildegun Dybdal ved LHLS administrasjon i Oslo, som gjennom hele prosjektperioden har vært en god støtte og rådgiver når det gjelder rapporteringer, regnskap og som også har bidratt med ideer rundt tiltaksplan og utførelse, spesielt gjennom det siste året hvor prosjektleder har vært en del syk.

Sammendrag

Undersøkelser fra Helsedepartementet og andre viser at norske ungdommer ofte har et usunt kosthold og sitter opptil 40 timer i uken foran pc og tv utenom skoletiden. De står i fare for å utvikle livsstilssykdommer i voksen alder pga usunn livsstil. I LHL Flekkefjord diskuterte vi ofte tanker rundt livsstilssykdommer og betydningen som aktivitet og et sunt kosthold har for helsen og trivselen i en hverdag med kronisk sykdom, og også for forebygging av slike. Dermed startet vi livsstilsprosjektet "På Rett Spor", rettet mot ungdomsskoleelever, for å få de unge til å ta ansvar for egen helse gjennom bevisstgjøring og et positivt fokus på sunn livsstil.

Prosjektet ble gjennomført ved tre forskjellige ungdomsskoler i Flekkefjord kommune, en skole hvert skoleår. Ved hver skole hadde vi en del faste innslag, med fysisk aktivitet og sunt kosthold. Folkehelsekoordinator i kommunen stilte opp på alle skolene, og skolene fikk også besøk av profesjonelle idrettsutøvere. Vi hadde også foredrag om ulike typer kronisk sykdom. Utover det sto hver enkelt skole fritt til å tilpasse fordypning i egne undervisningsopplegg.

Presentasjonene elevene laget viste at de hadde tatt til seg læringen fra prosjektet og fått en sterkere bevissthet hva gjelder ansvar for egen helse gjennom en sunn livsstil. Vi har fått tilbakemeldinger om at elevene i prosjektet har tatt med bedre kost- og aktivitetsvaner hjem og til venneflokkene.

Når det gjelder videreføring, er det en skole som har bestemt at prosjektdeltakerne skal lære opp og lede yngre elever. LHL Flekkefjord har sagt seg villig til å besøke skolene hvis det er ønskelig og laget har mottatt midler til et forprosjekt for overføring av prosjektet til fire nabokommuner.

Innholdsfortegnelse:

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Vedlegg

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Undersøkelser fra Helsedepartementet og andre viser at norske ungdommer ofte har et usunt kosthold og sitter opptil 40 timer i uken foran pc og tv utenom skoletiden. De står i fare for å utvikle livsstilssykdommer i voksen alder pga usunn livsstil. Med LHLs fokus på ungdom og forebygging startet vi livsstilsprosjektet "På Rett Spor", som er rettet mot ungdomsskoleelever, for å få de unge til å ta ansvar for egen helse gjennom bevisstgjøring og et positivt fokus på sunn livsstil.

Prosjektet "På rett spor" hadde som hovedmål forebygging og bevisstgjøring. En konkret og klart formulert læringsteori og informasjon skulle danne et fundament for en sunn livsstil. Gjennom dette prosjektarbeidet mente vi at elevene/ ungdommene skulle se sammenhengen mellom liv og lære, øke kunnskapen og derigjennom få motivasjon til selv å ta vare på sin egen helse. Ungdommene skulle være primus motor/ lokomotiv i prosjektet "På rett spor". De skulle selv være en motivasjonsfaktor i venneflokken og i sitt hjemmemiljø. Den faglige kompetansen og oppfølgingen som skulle være i prosjektet, skulle gi de unge mot og styrke til å dra med seg enda flere i denne "sporjakten". **"Sleng deg på rett spor nå!"**

Elevene skulle på en positiv måte få oppleve hva sunt og godt kosthold og fysisk aktivitet gjør med dem, og gjennom prosjektet tilegne seg sunnere rutiner med en god livsstil. Vi ønsket at hver enkelt elev i målgruppen skulle sitte igjen med en god følelse, ha en tanke liggende i "bakhodet" som kjennes positivt når det kommer til fysisk aktivitet og sunn mat, og bruke dette som grunnleggende verktøy for et liv med god helse og trivsel.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/ Metode:

Vi valgte å satse på 7. og 8. klasse på skolene Hydra, Gyland og Sira. Prosjektet ble gjennomført som en stafett som fulgte skoleåret. Stafettspinnen ble overlevert neste skole mot slutten av skoleåret.

På alle tre skolene gjennomførte vi en del faste innslag med fokus på kosthold og aktivitet, og målsetning at var at elevene skulle bevisstgjøres på ansvar for egen helse gjennom å velge en sunn livsstil

I utgangspunktet så planen for gjennomføring slik ut:

- Fysisk aktivitetsdager med fysioterapeut som gjennomfører foredrag og treningsprogram med elevene og setter opp personlige treningsprogram som elevene kan følge hjemme.
- Motivasjon og aktivitetsdager med foredrag fra en kjent idrettsutøver i nærmiljøet som motiverer til aktivitet og forteller sin historie om hvordan trening ble en viktig del av livet hennes, og hvordan finne den idretten du liker å drive med. Serveres grønnsaksfat med fettfattig dip etter foredraget, som en inspirasjon til sunnere mellommåltider.
- Sunn kost-dag med to LHL-kokker som besøker skolene og i samarbeid med elevene lager et sunt måltid for bevisstgjøring og inspirasjon til et sunt kosthold. Med tips om god mat en kan servere ved vennebesøk og sosiale arrangementer i stedet for eksempelvis pizza og cola.
- Ekskursjonstur til LHLs rehabiliteringssenter Krokeide for hjerte- og lungesyke, hvor elevene får et møte med livsstilssykdommer betydningen av aktivitet og kosthold i rehabiliteringen av pasientene. Elevene får også være med på vantrim, som et aktivitetsvalg.

Folkehelsekoordinator i Flekkefjord kommune, Tone Lise Hobbesland, siste året byttet ut med Silje Dunseth Gilje, hadde kostholdsdager med foredrag om sunn og usunn mat, næringsstoffer og bevisstgjøring av gode kostvaner. Det var viktig at prosjektet tilpasset seg hver enkelt skole, slik at prosjektet ble mulig å gjennomføre i praksis. Litt variasjon i maten fra skole til skole, men menyeksempel på sunn kost dag er en pastarett med fullkornspasta og kyllingkjøtt, samt sunnere pizzasnurrer med halvparten grovt mel og fettfattig tilbehør; et godt tips til sosiale anledninger og ungdomssamlinger. På alle foredrags- og motivasjonsdager har prosjektgruppen dessuten sammen med elevene laget flere forskjellige mellommåltider av frukt og grønnsaker. Smoothies, fruktsalat, fruktspyd og grønnsaksfat med sunn dip. Dette har vært kjempepopulært, og elevene har fått oppskrifter slik at de kan videreføre disse kostvanene hjemme og til andre.



Overlevering av stafettpinne fra Gyland til Sira skole.

Foto: Ruth Kelley

Gjennomføringen på de enkelte skolene

Hidra skole, prosjektår 1:

Elevene i målgruppen på Hidra fikk et sykdomsprosjekt med fordypning i livsstilsykdommer, som var integrert i flere fag, som naturfag og sykdomslære, norsk og datalære. Prosjektet hadde foredrag om livsstilsykdommer med vekt på hjerte- og lungesykdom, det å leve med kols av kolspasient (prosjektleder) samt et besøk ved LHLS rehabiliteringssenter for hjerte- og lungesyke.

Elevene jobbet to og to sammen, og leverte inn individuelle rapporter om fordypning i årsaker og konsekvenser med vekt på forebygging av henholdsvis kols, hjertesykdom og kreft. Sammen laget de også en powerpoint-rapport av hva de opplevde gjennom prosjektåret med LHL. Flott å se i rapportene at elevene selv forteller at de er blitt mer bevisst på eget ansvar i forhold til helse og utviklingen av en god livskvalitet.

Sunn kostdag:

To kokker ble med prosjektleder til Skolen. Sammen med elevene tilberedte de et sunt måltid med magert kjøtt, ris og wokgrønnsaker. Frisk salat var naturligvis også med. Desserten var forfriskende fruktsmoothies med forskjellige frukter og bær. Folkehelsekoordinatoren gav elevene informasjon og brosjyremateriell om kosthold og ernæring, med oppskrifter. Senere tilbakemeldinger viste at elevene hadde brukt oppskriftene.

Proffsyklist Hege Linn Eie fra Gyland var på skolen og holdt foredrag om hva som skjer i kroppen ved aktivitet og inaktivitet. Hun fortalte også om hva idretten har betydd for henne personlig, i sin idrettskarriere og om sine aktivitetsvalg. Hun hadde med to proffsykler som elevene fikk se på.



Sunn kostdagen på Hidra skole: Folkehelsekoordinator, kokkelærere fra Rett Spor, skolelære samt elever.

Foto: Ruth Kelley

Gyland skole, prosjektår 2:

Gyland skole valgte å lage film om prosjektet, som et alternativ til Hidra skoles powerpoint presentasjoner. Kostholdsdelene av prosjektet ønsket de å lage et forsøksprosjekt av, hvor man skulle få frem forskjellen med usunn og sunn mat i forhold til prestasjoner i fysiske aktiviteter. Klassen ble delt i to, hvor den ene halvdel spiste usunt- og den andre sunt, på prosjektdagene. I en ti-ukers periode gjennomførte også elevene et treningsprogram hjemme, hvor foreldrene skrev under på at elevene hadde gjort øvelsene. Det ble målt fysiske prestasjoner ble målt både før og etter disse ukene. Deretter hadde de forskjellige fysiske øvelser og målte forskjellige ting som puls, prestasjonstid, blodsukker og annet gjennom forsøkene som varte gjennom hele skoleåret. Elevene analyserte også innholdet i ulike matvarer, for å bli mer bevisste på hva de spiser. Forsøkene ble filmet og dokumentert gjennom filmen som elevene selv laget gjennom prosjektet.

Motivasjonsdagen var det også på Gyland skole proffsyklist Hege Linn Eie som tok seg tid til å besøke målgruppen og fortelle om sine erfaringer innen idrett og aktiviteter og hva det har betydd for henne med en aktiv og sunn livsstil. Elevene synes det er flott og motiverende med slike innslag.



*Folkehelsekoordinator Tone Lise Hobbesland Aase holder foredrag om næringsstoffer og sunt kosthold på Gyland skole.
Foto: Ruth Kelley*

Sira skole prosjektår 3:

Foredragene om kosthold og ernæring av folkehelsekoordinator i Flekkefjord kommune ble videreført til hele skolen gjennom målgruppen som laget egne oppsummeringer og sketsker av innholdet. Dette presenterte de for de andre skoleklassene på skolen i etterkant. Den 30. november foredro den lokalkjente kajakkpadleren Joar Thele fra Flekkefjord Kajakklubb. Han har vunnet mange premier i sin klasse, og nettopp fordi han fremdeles er ung - han går på yrkesskolen i Flekkefjord, så ble elevene meget inspirert av hans foredrag. Aktivitetsdagen hadde fysioperapeut og folkehelsekoordinator Silje Dunseth Gilje. Hun hadde trening med elevene i gymsalen og viste forskjellig bruksutstyr som kan benyttes for å gjøre trening og aktivitet til noe kjempegøy. Elevene fikk også hjelp til å sette opp sitt eget personlige treningsprogram til bruk hjemme. Dette har slått meget godt an hos elevene, som nå har korte treningsøkter med de yngre elevene på skolen flere ganger per uke. Vi synes dette er helt fantastisk; Ikke bare vil trening og aktivitet bli en fast rutine og en viktig del av målgruppens hverdag, men de sprer disse gode livsstilsvanene videre til yngre generasjoner på skolen. Slik vil viktige deler av prosjektet fortsette fremover på Sira skole.

Foredrag i stedet for ekskursjon:

Ekskursjonsturen til rehabiliteringssenteret Krokeide i Nærbø kommune på Jæren ble ikke gjennomført med Sira skoles målgruppe. Skolen hadde ikke anledning til, og så heller ikke formålet med å bruke en hel skoledag på reisetiden til Krokeide. På Sira skole ble formålet med dagen likevel gjennomført vel så grundig og bra; gjennom to besøksdager på skolen med foredrag om livsstilssykdommer, to hjerte- og kolspasienter som fortalte om egne erfaringer rundt kols og hjertelidelser og viktigheten av trening og sunn kost som verktøy til en best mulig hverdag når en lever med kronisk livsstilssykdom. En fysioterapeut gjennomførte treningsopplegg og hjalp elevene med å sette opp personlig treningsprogram til hver enkelt.

Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering.

Det har vært viktig for prosjektgruppen å være fleksible nettopp fordi hver skole er individuell, og det har krevd god kommunikasjon og samordning for at elevene skulle få størst mulig utbytte av prosjektet. Alle tre skolene har likevel i hovedsak det samme tilbudet fra "På rett spor", og samtlige har tatt imot disse. Målsetningen ble oppnådd ved alle tre skolene - bevisstgjøre elevene på at de må ta ansvar for egen helse, og innføre gode kost og aktivitetsvaner i hverdagen sin for å få god helse og trivsel fremover. Prosjektets innhold vært integrert i fagene heimkunnskap, gymnastikk, naturfag og sykdomslære, norsk og media (gjennom rapportering, film etc.)

Tanken er også at elevene skal ta med disse erfaringene hjem, for å påvirke venner og familie og slik spre sunne holdninger videre. Tilbakemeldingene fra skolene viser at elevene faktisk er blitt mer bevisste og har fått sunnere holdninger til egen livsstil, og skolene melder om at de har fått et "løft" med Rett Spor prosjektet.

De enkelte skolene:

På Hydra skole det første prosjektåret så hadde skolens elever i målgruppen fordypningsoppgaver i livsstilssykdommer, hvor de valgte hver sin sykdom som de skulle tilegne seg mest mulig viten om; årsaker, sykdomsutvikling og event. Behandling. Elevene laget individuelle prosjektoppgaver om dette og det de hadde lært og opplevd gjennom prosjektet.

Gyland skole valgte å lage et forsøksprosjekt, hvor elevene ble delt i to og den ene halvdel spiste usunt, den andre sunt. Deretter hadde de forskjellige fysiske øvelser og målte forskjellige ting som puls, blodsukker og annet gjennom forsøkene som varte gjennom hele skoleåret.

Sira skole har valgt å fokusere mer på at prosjektet skal videreføres, noe som akkurat ligger i målsetning og intensjonene for prosjektet. Gjennom å satse på opplæring av målgruppen, 7. og 8. klassetrinnet, og å sette disse som "aktivitetslærere" for de yngre elevene på skolen vil prosjektet bli videreført og de gode livsstilsvanene spredd for hele nærmiljøet. Sira skoles målgruppe har i etterkant av kostholdsdagene blitt delt i to grupper, hvor begge har holdt foredrag for de yngre klassene på skolen om kosthold og gode kostholdsvaner. Det er brukt sketsjer som viser at en blir mer energisk og får bedre konsentrasjon og livsglede gjennom et sunt kosthold. Det at elevene viderefremidler læringsteorien på denne måten, gjør at de selv blir mer bevisst på innholdet, og også får motivert de yngre på skolen til å tenke sunt allerede nå i ung alder- for å få et godt liv. Jeg bør bemerke at Sira skole hadde hatt et godt fokus på kosthold også før Rett Spor kom inn i bildet, men vi mener at prosjektet har gitt elevene og lærere motivasjon og også et mer målrettet fokus gjennom de tilbud og den læren de har fått gjennom Rett Spor.

Ekskursjonstur til Krokeide rehabiliteringssenter for hjerte- og lungesyke på Jæren.

Denne turen ble gjennomført med Hydra og Gyland skoler. Turen viste elevene at man faktisk blir syk om man har dårlig livsstil med inaktivitet og dårlige kostvaner. Elevene fikk delta i bassengtrim, fikk et raskt foredrag om hvor viktig det er å spise riktig og trene mye når en først har fått en livsstilssykdom, og så var det lunsj på gjestegården på Nærland før returen til Flekkefjord. Likevel var kommentarene fra Gyland skoles lærere at de ikke helt så poenget med turen. For det første gikk det en hel skoledag vekk for denne utflukten, og det var ikke like greit å få til i praksis for skolene som er med. For det andre har lærerne uttrykt at elevene nok ville ha vel så mye å hente om dette temaet om de kunne få høre fra noen som selv er blitt syke med livsstilssykdom. Ved Sira skole besluttet prosjektgruppen derfor at

skolen i stedet gjerne ville ha besøk av noen med egne erfaringer på området livsstilssykdommer, som kunne holde et foredrag hvor de fortalte sin historie for elevene på skolen.



*Vanntrim på Hjerte- og lungesenteret Krokeide på Jæren .
Foto Ruth Kelley*

Kapittel 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Videreføring på skolene etter at prosjektet nå er slutt, er en utfordring. Vi vet at elevene i prosjektet har tatt med bedre kost- og aktivitetesvaner hjem og til venneflokken. Det kommer frem i tilbakemelding både fra lærere og elever og foreldre. Spesielt Sira skole har fokusert på videreføring gjennom at målgruppen har regelmessig trim med yngre elever, samt foredrag overfor yngre elever (som igjen vil trene opp sine etterkommere) om hva de har lært gjennom prosjektet.

Vi har også brukt media for å informere om prosjektet og gjennom det kanskje inspirere andre. Prosjektleder har skrevet artikler i lokalaviser i Listerkommunene, og vært i radioprogram, Radio Kvinesdal. Gyland og Hydra skoler eksponerte prosjektet på nettsidene sine. Det har vært artikler i livsstilsmagasiner, og LHL har skrevet om prosjektet i sitt magasin. Hvis skolene ønsker det, stiller LHL Flekkefjord seg positive til å bistå med fagkunnskap og ideer. Prosjektet har mottatt 20.000,- til forprosjekt for videreføring av På rett spor i Listerkommune; Farsund, Kvinesdal, Sirdal, Lyngdal og Flekkefjord.

Vedlagt deler av evaluering fra Gyland og Sira skoler:

Utdrag av evaluering fra lærerne ved Gyland skole etter avsluttet prosjektår:

Våren 2008 ble vi invitert til å delta i prosjektet På rett spor, i regi av LHL. Dette takket vi ja til, og valgte å ta med både 7. og 8.trinn i prosjektet. Vi fikk ganske frie fullmakter, i forhold til gjennomføring, og valgte en del elementer fra året før, men også en god del nye ting. For oss var det avgjørende at elevene fikk et eierforhold til prosjektet.

Det var også viktig at prosjektet hadde et positivt fortegn, hvor vi vektla sunn livsstil, gjennom fysisk aktivitet og sunt kosthold. Vi ønsket å dokumentere det vi gjorde gjennom en film, slik at elevene så en klar sammenheng mellom prosjektets ulike elementer.

Her er kort om noen av prosjektets bestanddeler, og våre tanker om hvordan dette har fungert.

EGENTRENING

En annen sterk motivasjonsfaktor for mange, var deltagelse i TINE-stafetten, i mai.

I forbindelse med treningsprogrammet ble det kjøpt inn pulsklokker og skrittellere. Dette har ikke fungert som tiltenkt. Pulsklokkene er ikke formet til elevenes kropper, og skrittellerne gav ikke det ønskede engasjement.

Elevene har i løpet av ti uker hatt et egentreningsprogram hjemme, hvor de hadde ulike øvelser de måtte gjennomføre. Foreldre måtte skrive under på at dette var gjort. Gulroten var premiering på slutten av året, til de tre som hadde vist størst prosentvis fremgang, og som i tillegg hadde gjennomført egentreningsprogrammet. Vi slo på stortromma med premieringen (Ipod'er), for å motivere elevene mest mulig. Det har vist seg å være en suksess, og vi er ikke i tvil om at oppslutningen hadde vært en annen, om gulroten ikke var der. De aller fleste elevene har gjennomført treningen, selv om dette var frivillig.

MOTIVATORDAG

Besøk av Hege Linn Eie (syklist) opplevde vi virkelig som en motivasjon for elevene. Dette snakket de mye om i etterkant, og gav helt klart inspirasjon til egen trening, for mange. Budskapet hennes, om at man kan være en vinner, uten nødvendigvis å være nummer én (vinne over seg selv), traff mange av elevene.

KOSTHOLDSEKSPERIMENT

Vi utførte et kostholdseksperiment, over flere dager, hvor effekten av (anslagsvis) sunn og usunn mat, ble testet. Elevgruppen ble delt, og fikk hver sin hele skoledag (frokost og lunsj) med sunn/usunn mat. Det ble målt blodsukker, tatt fysiske tester, og konsentrasjonstester. Mange elever gav uttrykk for at de følte seg fysisk uvel utover dagen, en svært konkret tilbakemelding fra kroppen, kan man vel si. Elevene analyserte også innholdet i ulike matvarer, for å bli mer bevisste på hva de spiser.

Elevene viste stor interesse rundt dette eksperimentet, og det gav dem nok en del tanker, og ny kunnskap.

Utdrag av evaluering fra lærerne ved Sira skole etter avsluttet prosjektår.

Vi startet opp med prosjektet i slutten av november 2009. Da fikk vi først besøk av folkehelsekoordinator og en representant fra LHL som orienterte om viktigheten av kosthold og fysisk aktivitet. Det ble servert smoothie og frukt med kesam- svært populært.

Neste besøk handlet om trening og viktigheten av å være i fysisk aktivitet. Da var det besøk av en ung kajakkpadler, Joar Thele, som fortalte om sin idrett, treningen og det sosiale ved idretten. Det ble satt fokus på viktigheten av å finne en form for aktivitet som hver enkelt kan trives med. Ved besøk av fysioterapeut fikk elevene utdelt forslag til ulike treningsøvelser. Vi hadde også en kjempegøy treningstime ledet av fysioterapeut, blant annet med boksehansker.

Vi hadde litt senere besøk av Ruth Kelley og Svein Grønsund som viste en powerpoint presentasjon og samtalte med elevene om viktigheten av en sunn livsstil. De fikk vite litt om hva som kunne skje dersom de ikke tok dette på alvor.

Klassen startet så opp sitt eget prosjekt om sunn livsstil over to uker. De brukte internett og hefter for å finne stoff om emnet. De arbeidet i to grupper, og hadde som mål at de skulle presentere de de hadde arbeidet med for hverandre og for 5. og 6. klassene.

De laget: Plakat, foredrag, sketsj, hadde praktiske aktiviteter, serverte smoothie. Elevene holdt en skoletime for elevene i 5. og 6. klasse.

I et eget rom i gymnastikk bygget har vi plassert ergometersykkel, romaskin, boksehansker/ pads/ sekk og to bordtennisbord som 8. klasse kan benytte seg av i matfriminuttene. Dette har vært svært populært.

Elevene har også ansvaret for å aktivisere og lede yngre elever i gymsalen to matfriminutt i uken.

Vi avsluttet prosjektet med besøk av to kokker som lærte elevene å lage en sunn og god rett; kylling, ovnsbakte båtpoteter, salat og fruktsalat med kesam.

Jeg synes opplegget har vært med å sette fokus på et viktig tema. Det har vært svært bra å ha med personer utenfor skolen til å formidle dette. At unge mennesker kommer på besøk og formidler et budskap, er viktig.