

Sluttrapport: KVIKK!

Forord

Hensikten med denne rapporten er å gi leseren et innblikk i aktivitetskonseptet KVIKK! og hvilke erfaringer vi i Hordaland Bedriftsidrettskrets (HBIK) har gjort oss i arbeidet med konseptet.

KVIKK! er et aktivitetskonsept for elever og lærere ved videregående skoler for å forbedre vaner, øke trivselen, bidra til økt fysisk aktivitet og deltakelse i skoletimene, samt redusere frafallet i den videregående skolen.

Vi vil gjerne takke Hordaland Fylkeskommune og Extrastiftelsen for økonomiske midler, samt elever og lærere ved Knarvik VGS, som satset på konseptet og for erfaringene dere har delt med oss!

Sammendrag

KVIKK! er et konsept for økt fysisk aktivitet blant elever i videregående skoler. Fokus er å få frem smilet, få beveget seg, få elevene til å arbeide sammen og få energien tilbake - "Ta en kvikkis for å bli kvikk!".

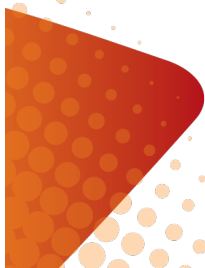
Våre mål er:

- Forbedre vaner og øke trivselen i hverdagen
- Mer aktivitet - både fysisk aktivitet og deltakelse i timene
- Lavere frafall blant elevene

Konseptet er utviklet for å bidra til å redusere den stadig økende inaktiviteten blant ungdom, bidra til å redusere sosial ulikhet i helse og for å få ungdom til å bli mer motivert til å fullføre videregående skole ved å øke trivselen. KVIKK! er utviklet på bakgrunn av "Aktiviteket" fra den Danske Firmaidrætten. Dette startet opp i 2012 og pr i dag har 2/3 av alle danske yrkesskoler tatt i bruk konseptet.

Alle videregående skoler i Hordaland fikk via e-poster i 2014 og 2015 tilbud om å starte opp med KVIKK!. Responsen lot vente på seg og etter telefonkontakt og demonstrasjon på skolen, startet vi i januar 2015 opp på Knarvik VGS. Konseptets utstyr ble installert på skolen og lærerne gjennomførte et 3 timers opplæringskurs.

Gjennom første halvdel av 2015 ble utvalgte skoler i Hordaland forsøkt kontaktet gjentatte via personlige e-poster til navngitte personer i skolens ledelse, via telefon og via skolens Facebookside, uten at det gav positive resultater.



I september 2015 besøkte vi, sammen med Extrastiftelsen, Knarvik VGS for å høre hvordan konseptet var blitt mottatt og tatt i bruk. Tilbakemeldingene, både fra elever og lærer, var utelukkende positive og det ble i ettertid publisert to artikler om saken, samt en videoreportasje. Disse ble høsten 2015 benyttet i markedsføringen av konseptet, både direkte til andre videregående skoler og via nettside og Facebook.

Pr dags dato har en skole og ca. 1000 elever fått prøve KVIKK!. Dette er mye lavere enn vår opprinnelige målsetning som var 15 skoler og ca. 8750 elever. Årsakene til dette er at det har vært vanskeligere å få innpass hos skolene enn vi hadde forventet.

Tilbakemeldingene fra den skolen som har benyttet konseptet har vært utelukkende positiv, og både elever og lærer beskriver skolehverdagen som mer aktiv, kjekkere og med mer energi til skolearbeid og læring.

Med bakgrunn i de tilbakemeldingene vi har fått fra skolen som benytter KVIKK! anser vi prosjektet som delvis vellykket og vi kommer i 2016 til å fortsette arbeidet med konseptet.

Innholdsfortegnelse

1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetning	3
2. Prosjektgjennomføring/Metode.....	4
3. Resultater og resultatvurdering	5
4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer.....	5

1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetning

KVIKK! er et konsept for økt fysisk aktivitet blant elever i videregående skoler. Fokus er å få frem smilet, få beveget seg, få elevene til å arbeide sammen og få energien tilbake – «Ta en kvikkis for å bli kvikk!»

Våre mål er:

- Forbedre vaner og øke trivselen i hverdagen
- Mer aktivitet – både fysisk aktivitet og deltakelse i timene
- Lavere frafall blant elevene

Konseptet er utviklet av Bedriftsidretten Hordaland (HBIK) i 2014, etter en modell hentet fra den Danske Firmaidrætten kalt «Aktiviteket». "Aktiviteket" startet opp i 2012 og pr i dag har 2/3 av alle yrkesskoler i Danmark dette konseptet.

KVIKK! består av et skap med 10 aktivitetsposer (heretter kalt kvikkiser) som lærerne enkelt kan ta med seg til undervisningen. Kvikkisene tar fra 5 til 15 minutter å gjennomføre og kan foregå i klasserommet, på fellesareal og ute. Skolens ansatte får også et 3 timers opplæringskurs hvor man prøver ut alle kvikkisene og får tips og råd til hvordan KVIKK! kan benyttes.

Utstyret leies ut til skolene på og plasseres en sentral plass hvor lærerne enkelt kan komme til det.

De 10 første skolene får tilbud om prøve ut KVIKK! i 3 måneder kostnadsfritt. I løpet av disse tre månedene vil de få tilbud om å forlenge avtalen til et år totalt (inkl. de månedene de allerede har hatt KVIKK!) mot en rimelig sum på kr. 8000,-. Når 12 måneder så er omme vil skolene få tilbud om å forlenge leieavtalen i ytterligere 12 måneder mot samme sum. Da vil 5 av de opprinnelige ti kvikkisene bli byttet ut med 5 nye, samt at de får kursing i de nye øvelsene/lekene. Det utføre da også service på utstyret, slik at eventuelt utslitt utstyr vil bli byttet ut. Denne service vil vi også utføre gjennom året dersom skolene tar kontakt pga utslitt utstyr. Dette vil da være inkludert i leasingavtalen. Skulle utstyret derimot bli stjålet eller ødelegges pga vanskjøtsel må skolene selv erstatte dette. Skolene vil også få mulighet til å kjøpe ekstra kvikkiser dersom ønskelig.

Skolene kan fortsette leieavtalene på årsbasis så lenge de ønsker, og for hvert år vil 5 av kvikkisene bli byttet ut med nye. Opplæring vil bli gitt og utstyret vil gjennomgå service, inkludert i avtalen. Avsluttes leieavtalen tar HBIK tilbake utstyret slik at dette kan resirkuleres og benyttes på andre skoler.

Bakgrunnen for at vi utviklet KVIKK! er at ungdom er mer stillesittende enn dagens pensjonister, og inaktivitet er på vei til å bli den største livsstilssykdommen i nyere tid.

Ungdommen oppholder seg i dag lenger på skolen, både i undervisningssammenheng og på fritiden, og skolen har derfor fått økt betydning for å fremme god helse gjennom økt fysisk aktivitet og er en viktig arena for å redusere sosiale helseforskjeller. Her treffer man alle unge, og man har mulighet til å fremme gode aktivitetsvaner uavhengig av sosioøkonomisk tilhørighet. Samtidig ser vi også at mange unge faller ut av den videregående skolen, spesielt på yrkesfag. Hordaland Fylkeskommune har gjennom Regional plan for folkehelse – Fleire gode leveår for alle – satt seg som mål at 80 % av elevene skal gjennomføre videregående på 5 år. Dette ønsker vi å bidra til gjennom å skape en kjekkere skoleværdag og økt trivsel.

Ved å fokusere på lek, samarbeid, og energi ønsker vi skape gode aktivitetsvaner og økt trivsel, slik at flere unge blir kvikke både helsemessig og skolemessig.

I 2014 fikk vi økonomiske midler av Hordaland Fylkeskommune, kr. 60 000,-, og i 2015 fikk vi kr. 64 000,- av Extrastiftelsen. Utenom dette er prosjektet finansiert av egne midler.

2. Prosjektgjennomføring/Metode

Alle videregående skoler i Hordaland ble i 2014 og 2015 kontaktet via e-post med informasjon om KVIKK! og et tilbud om å starte opp med konseptet. Da ingen skoler responderte på tilbudene som ble sendt kontaktet vi utvalgte skoler via personlige e-poster til navngitte personer i skoleledelsen, via skolenes Facebooksider, og via telefon.

Etter telefonkontakt fikk vi i slutten av 2014 positiv respons fra Knarvik VGS i Nordhordland, og etter en kort demonstrasjon av konseptet for skolens ledelse bestilte skolen to KVIKK-sett. I januar 2015 ble skapene installert på skolen og lærerne ble kurset. Det ble også filmet en liten videosnutt under kursingen, som siden er benyttet i markedsføring av konseptet via Facebook.

I første halvdel av 2015 fortsatte vi å ringe rundt til videregående skoler og tilbydde dem konseptet, uten at dette har gitt noen positiv respons. I siste halvdel av 2015 har vi pga manglende personell ikke vært i kontakt med flere skoler. I september 2015 besøkte vi, sammen med Extrastiftelsen, Knarvik VGS for å høre hvordan det hadde gått. Skolen var utelukkende positiv! I Ettetid ble det skrevet en artikkel av Extrastiftelsen (<https://www.extrastiftelsen.no/prosjekter/kan-vi-ikke-ta-en-kvikkis-da-2/>) og i Bergensavisen (<http://www.ba.no/utdanning/skoler/nyheter/elevne-tar-kvikkiser-for-bedre-helse/s/5-8-178423>). Her ble det også laget en videoreportasje (<http://www.ba.no/tv/her-tar-elevne-en-kvikkis-5-8-178434.html>).

Begge artiklene ble i etterkant benyttet i nye markedsføringsstunt via Facebook og i e-poster til skolene, men dessverre fikk vi heller ikke denne gang den responsen vi håpet på.

Knarvik VGS har forlenget leieavtalen og i mars 2016 skal vi på besøk for å bytte ut 5 av kvikkisene, samt kurse lærerne på nytt.

3. Resultater og resultatvurdering

Totalt har en skole og ca. 1000 elever benyttet KVIKK! i 2015. Vår opprinnelige målsetning var 15 skoler og totalt ca. 8750 elever. Årsakene til at vi ikke nådde målsetningen er hovedsakelig at det har vært vanskelig å komme i kontakt med de riktige personen på skolene.

Tilbakemeldingene fra både elever og lærere ved Knarvik VGS har vært utelukkende positive! Under vårt besøk på skolen i september 2015 uttalte elevene at kvikkisene var kjekke, de hadde det mer gøy i timene og ble mer våken og opplagt til å ta fatt på skolearbeidet. Lærerne presiserte at de like godt at noen av kvikkisene kunne kobles på det faglige innholdet og gjorde undervisningen mer kreativ. Dette viser at KVIKK! kan ha en positiv effekt på trivselen og deltakelsen i timene blant elevene.

Hvorvidt KVIKK! bidrar til økt fysisk aktivitet og lavere frafall blant elevene, er det for tidlig å si noe om. I den grad skolene benytter seg av kvikkisene vil det medføre økt fysisk aktivitet i skolehverdagen, men hvorvidt dette gir ringvirkninger til resten av hverdagen vet vi dessverre ikke. Dersom vi hadde fått med flere skoler var planen å gjennomføre en spørreundersøkelse ved oppstart og deretter etter ett år for å kartlegge dette. Dette har vi dessverre ikke fått gjort.

For HBIK har vi erfart at KVIKK! ikke var like lett å få implementert i skolene som vi hadde trodd. Skolene har i større grad vært skeptiske til konseptet og det har ikke lyktes oss i å få komme ut til skolene å presentere konseptet. Her ser vi at et tettere samarbeid med Fylkeskommunen kunne ha vært nyttig, da de har tettere kontakt med skolene enn vi har som en utenforstående aktør.

HBIK er en del av Norges Bedriftsidrettsforbund og har gjennom interne nettverk spredd kunnskap og erfaringer knyttet til KVIKK! til de øvrige bedriftsidrettskretsene i Norge. Dette kan i fremtiden bidra til at flere bedriftsidrettskretser starter opp med KVIKK! og at flere videregående skoler i Norge får testet ut konseptet.

4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Selv om KVIKK! ikke har hatt den utbredelsen som vi ønsket, har tilbakemeldingene vært positive. Vi anser derfor prosjektet som delvis vellykket og kommer til å fortsette arbeidet med det. Hvordan vi i fremtiden skal komme i kontakt med skolene har vi foreløpig ikke en plan på, og vi skal derfor benytte 2016 til å lage en ny strategi for dette. Samtidig kommer vi til å markedsføre konseptet via egen nettside og Facebook, og besvare eventuelle henvendelser fra videregående skoler.