



Opp av stolen: Stillesitting har blitt et helseproblem i Norge. Å bruke fysisk aktivitet gir variasjon i undervisning. Her følger Martin Tobias Stjerne, Tom Roger Volden, Sindre Modulv Fosshem, Sandra Stene og Brage Alexander Moan instruksjonene fra et nettbasert aktivitetstilbud. Foto: GLEN MUSK

Skal bruke aktivitet til problemløsning

Ikke bli overrasket hvis framtidens barne- og ungdomsarbeidere plutselig byr opp til dans.

Helsefremmende arbeid står nemlig på timeplanen, og elevene får lære om verdien av fysisk aktivitet i et læringsperspektiv. Skoledagen krydrer de selvsagt med å sette teorien ut i praksis.

– I løpet av skoleåret har vi fokus på fysisk aktivitet i lys av læring og motivasjon. Hos oss ved helse og oppvekstfag ved Byåsen videregående skole, er det et satsingsområde, sier lærer Hilde Moslet.

Framtidens fagarbeider skal vite hvordan de bruker aktivitet i arbeidshverdagen.

Bedre læring

– Skal man lære teori, er det nødvendig med variasjon i

arbeidsmåter. Enkle øvelser gjør godt for konsentrasjonen og humøret, sier avdelingsleder Sigrid Grøtte.

Denne skoledagen har de besøk av Renate Bolland og Lill Iren Meisfjord fra «Aktiv og glad».

– Opp og stå. Nå skal vi ta en liten morgenstrek, sier Bolland.

Noen synes det er litt skummelt, og litt fnising blir det i klasserommet. Men elevene overviner sjenansen og følger instruksjonene fra pcen. Bollands forretningskonsept er å selge enkle aktivitetsvideoer og lydfiler for bruk via nettet i skolen og hjemme.

– For oss handler det om

– Aktiviteter som har et lite konkurranseelement fungerer veldig bra.

TONJE THRANE

bevisstgjøring av fysisk aktivitet. Øvelsene kan gjøres når som helst i skoletida og i SFO, sier Bolland.

Hun er også opptatt av mental helse gjennom øvelser som er samlet under temaet «Glad».

– Gjennom «Glad» får barna høre sansefortellinger, og de lærer seg avspenningsøvelser. Like viktig som er det er å få i gang kroppen, er det å lære seg og kjenne etter hvordan man har det, mener Bolland.

Får ny energi

Elevene Tonje Thrane og Andrea Johansen har god erfaring med å sette barn i aktivitet når de har vært ute i praksis.

– Det gir ny energi. Jeg skulle ønske at de voksne hadde gitt meg et slikt tilbud da jeg var yngre, sier Johansen. 17-åringene er sikre på at de kommer til å bruke fysisk aktivitet i sin kommende arbeidshverdag, det være seg i SFO, i barnehage eller på en fritidsklubb.

– Aktiviteter som har et lite konkurranselement fungerer



Deler erfaringer: Lærer Hilde Moslet, avdelingsleder Sigrid Grøtte og Renate Bolland fra Aktiv og Glad ønsker mer fysisk aktivitet i skole og SFO.

veldig bra, sier Thrane.

Sigrid Grøtte deler elevenes positive erfaringer med bruk av fysisk aktivitet i lærings situasjoner.

– Ja, å lære elevene betydningen av fysisk aktivitet er viktig, oppsummerer Grøtte.

ANNE-MARIT DAHL 95198713
anne-marit.dahl@adresseavisen.no

– Jeg skulle ønske at de voksne hadde gitt meg et slikt tilbud da jeg var yngre.

ANDREA JOHANSEN