

Verslag

Studiereis Gezonde School Noorwegen

Zondag 23 tot en met donderdag 27 september 2018



Eindredactie: Goof Buijs (SHE Consultancy) en Tilly de Jong (Glos Educatief).

Samenvatting

Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding.

Een mooi staaltje omdenken dat enkele Noorse scholen die we tijdens de studiereis bezochten, al vroeg meegeven aan hun leerlingen. Of de school nu in een woonwijk of een bos staat, de buitenruimte is naar Nederlandse maatstaven enorm. De tijd die de leerlingen buiten doorbrengen eveneens. Leerlingen krijgen de ruimte om verantwoord risico's te leren nemen. Gezonde leefstijl is onderdeel van het curriculum. Dat resulteert in voedingslessen, bewegend leren, outdoor learning en active breaks tijdens de lessen.

Daarnaast is inclusie een belangrijk punt binnen het onderwijs. Resultierend in afspraken als: je mag geen 'nee' zeggen als een kind vraagt of hij mee mag spelen. En immigrantenkinderen die in Noorwegen onderwijs gaan volgen krijgen een tolk voor maximaal 1 jaar. Die tolk zit in de klas. Er bestaan geen speciale scholen voor kinderen met gedragsproblematiek, kinderen krijgen onderwijs in het regulier systeem, met ondersteuning van een persoonlijke begeleider. Ook de persoonlijke begeleider zit in de klas.

Cijfers worden niet gegeven, zitten blijven kan ook niet. Pas in het voortgezet onderwijs worden er cijfers gegeven.

In Noorwegen is geen landelijk programma Gezonde School. Gezondheid en welzijn heeft echter een zeer belangrijke plek in het curriculum en in de didactiek. Het curriculum en daarmee de kaders van Noorse onderwijsbeleid worden door de regering bepaald, maar de uitvoering ligt lokaal en regionaal. Om met het lokale gezondheidsbeleid alle inwoners te bereiken is een samenwerking tussen scholen en lokale politiek belangrijk. De leraar is een sleutelfiguur als het gaat om preventieve en gezondheidsbevordering. Dit is vastgelegd in de Public Health Act (2012). Er is veel geld beschikbaar voor het onderwijs vanuit de verschillende overheden. Maar het blijkt dat door de lokale en regionale aanpak scholen, ondernemers en banken elkaar ook weten te vinden. Zo worden ontbijt, naschoolse activiteiten, speelfaciliteiten, sneeuwkanonnen en sleeheuvels op het schoolplein gefinancierd met lokaal geld.

Het 'Liv og Røre'-project (eten en bewegen) in de provincie Telemark is een 12 jaar lopend project, voor een belangrijk deel gefinancierd door een bank. Het project richt zich op kinderen die niet eten en/of bewegen volgens de nationale normen en op pubers die vaak mentale problemen hebben. Verder zijn er grote gezondheidsverschillen in de regio, die ook nog eens toenemen. Het overgewicht onder de kinderen stabiliseert wel, maar het aantal kinderen met mentale problemen stijgt. Het project streeft ernaar een beter pedagogisch klimaat en een groter gevoel van welbevinden te creëren en daarmee, is hun overtuiging, worden kinderen automatisch gezonder. Tevens is het verminderen van pesten een doel. Dit willen ze bereiken door het verhogen van lichamelijke activiteit (min. 1 uur per dag, zoals de regering voorschrijft) en het stimuleren van gezonde voeding op school en het creëren van een veilig psychosociaal klimaat. Om deze doelen te verwezenlijken hebben ze per thema tools ontwikkeld. Het succesvolle project wordt ook in andere Noorse regio's geïntroduceerd.

Het Liv og Røre-project wordt onderzocht door het Noorse nationale instituut voor voedsel, gezondheid en lichaamsbeweging. Dit is een van de tien nationale centra onder het Noorse Directoraat voor onderwijs en opleiding en het ministerie van Onderwijs en Onderzoek. Dit centrum helpt kleuterscholen, scholen, diensten voor openbare gezondheidscentra en universiteiten en hogescholen om nationaal gezondheids- en onderwijsbeleid uit te voeren en uit te voeren.

De 10 take-aways van de Nederlandse studiereis Gezonde School Noorwegen 2018 zijn:

1. Investeren in lokale samenwerking loont.
2. Gezonde school veel meer opzetten en implementeren vanuit lokale en regionale overheden, op basis van landelijke kaders.
3. Gezonde leefstijl zichtbaar integreren in alle leerjaren.
4. Minder cijfers en minder toetsen in het primair onderwijs en onderbouw voortgezet onderwijs.
5. Spelend leren en buiten leren invoeren in ons onderwijssysteem.
6. Eigenlijk doen we het best heel goed en daarom zouden we meer bij elkaar in de keuken moeten kijken; het kan altijd beter.
7. Geef kinderen de ruimte om verantwoord risico's te leren nemen.
8. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel.
9. Stel meer geld en middelen beschikbaar voor scholen om een beter (en gezonder) pedagogisch klimaat te realiseren.
10. Minder regels voor het Nederlands onderwijs bevorderen gezondheid en welzijn van leerlingen en personeel.

Summary Dutch study tour Health Promoting Schools Norway 23-27 September 2018

Bad weather does not exist, only bad clothing.

A nice example of thinking that some Norwegian schools that we visited during the study trip, teach to their students from an early age. Whether the school is located in a residential area or a forest, the outdoor space is enormous by Dutch standards. The time that the students spend outside is considerate as well. Students are given the opportunity to learn to take responsible risks. Healthy lifestyle is part of the curriculum. This results in food lessons, moving learning, outdoor learning and active breaks during the lessons.

In addition, inclusion is an important issue in education. Resulting in agreements such as: you can't say 'no' when a child asks if he can play along. And migrant children who follow education in Norway will have an interpreter for a maximum of 1 year. This interpreter is present in the classroom. There are no special schools for children with behavioral problems, children receive education in the regular system, with the support of a personal supervisor. The personal supervisor is also present in the classroom.

Marks are not given, nor can students repeat a class.

There is no national Health Promoting School program in Norway. Yet, health and well-being and promoting a healthy lifestyle have a very important place in the curriculum and in didactics. The curriculum and therefore the frameworks of Norwegian education policy are determined by the government, but the implementation is done on a local and regional level. In order to reach all residents with local health policy, cooperation between schools and local politics is important. The teacher is a key figure when it comes to prevention and health promotion. This is laid down in the Public Health Act (2012). A lot of money is available for education from the different authorities. But it turns out that schools, entrepreneurs and banks also find each other through the local and regional approach. Breakfast, after-school activities, play facilities, snow cannons and sledgehammers in the schoolyard are financed with local funding.

The 'Liv og Røre' project (eating and physical activity) in the province of Telemark is a 12-year project, for a large part financed by a bank. The project focuses on children who do not eat and / or exercise

according to national standards and on adolescents who often have mental problems. There are also major health differences in the region, which also are increasing. Obesity among children is stabilizing, but the number of children with mental problems is increasing. The project strives to create a better pedagogic climate and a greater sense of well-being which make children more healthy automatically. Also, reducing bullying is a goal. They want to achieve this by increasing physical activity (at least 1 hour per day, as the government prescribes) and stimulating healthy food at school and creating a safe psychosocial climate. To achieve these goals, they have developed tools for each theme. The successful project is also being introduced into other Norwegian provinces.

The Liv og Røre project is being researched by the Norwegian National Institute for Food, Health and Physical Activity. This is one of the ten national centers under the Norwegian Directorate for Education and Training and the Ministry of Education and Research. This center helps kindergartens, schools, services for public health centers and universities and colleges to implement and implement national health and education policies.

The ten take-aways from the Dutch study tour Health Promoting Schools in Norway 2018 are:

1. Investing in local cooperation pays off.
2. Design and implement health promoting school much more via local and regional authorities, based on national frameworks.
3. Visibly integrate healthy lifestyle into all school years.
4. Have fewer figures and fewer tests in primary education and lower secondary education.
5. Encourage learning how to play and introduce outside learning into the Dutch education system.
6. Actually, we are doing quite well in the Netherlands and that is why we should look more together in our own kitchen; things can always be better.
7. Give children the space to learn to take responsible risks.
8. Bad weather does not exist, bad clothing does.
9. Make more money and resources available for schools to realize a better (and healthier) pedagogical climate.
10. Less rules in Dutch education will promote the health and well-being of students and school staff.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
2. Programma	7
3. Impressie studiereis	
3.1 Zondag 23 september	10
3.2 Maandag 24 september	10
3.3 Dinsdag 25 september	13
3.4 Woensdag 26 september	16
3.5 Donderdag 27 september	20
4. Evaluatie	22
5. Conclusies	24
6. Deelnemers	25

1. Inleiding

Doel

- Bijdragen aan verdere professionalisering van de aanpak van gezondheid op school.
- Kennisnemen van goede voorbeelden rond Gezonde School in Noorwegen en samenwerking school-lokale gemeenschap
- Bijdragen aan inzicht in bestuurlijke, beleidsmatige en inhoudelijke aspecten rond de Gezonde School-aanpak op basis van de Noorse voorbeelden en ervaringen
- Netwerken, inspireren en enthousiasmeren van en door de deelnemers.

Over onderwijs in Noorwegen

Noorwegen is een parlementaire constitutionele monarchie. De koning heet Harald V. De huidige premier heet Erna Solberg, hoofd van de rechtse coalitie van Noorse conservatieven en de Vooruitgangspartij (populistische partij). Het land telt 19 provincies en honderden gemeenten. Het Noorse onderwijssysteem is geregeld via nationale wetgeving. De staat formuleert het onderwijsbeleid en bepaalt de beleidskaders. De gemeentelijke en streek autoriteiten zien erop toe dat de door de overheid vastgestelde richtlijnen en eindtermen worden gehaald. Het onderwijs is verplicht van 6 tot 16 jaar. De voertaal is Noors, het Sami kan als tweede taal worden gekozen, vooral in het noorden van het land. Het academisch jaar duurt 10 maanden en loopt van augustus tot half juni.

Kindergarten

Kindergarten is voor kinderen tussen 0 en 5 jaar. Ze zijn een pedagogische instelling en zorgen ook voor kinderopvang. Ze vallen onder de verantwoordelijkheid van gemeenten. Ongeveer 50% zijn privé kindergartens. Er is een Kindergarten's wet sinds 2006. Volgens de wet moeten schoolleiders en pedagogische leiders opgeleid zijn tot kleuteronderwijzers of een andere universitaire opleiding volgen die kwalificaties geeft voor het werken met kinderen en pedagogische expertise. Pre-school teacher education is een driejarige hogeschoolstudie met bachelordiploma. Pedagogische leiders zonder voorschoolse educatie moeten een vervolgopleiding in kleuterscholen hebben gevolgd. Volgens de regelgeving moet er een pedagogisch leider zijn per 7 - 9 kinderen onder de leeftijd van drie en per 14 - 18 kinderen ouder dan drie jaar. Er is momenteel een gebrek aan personeel in de Noorse kindergartens.

Het framework plan voor Kindergartens omschrijft dat ze moeten werken aan de ontwikkeling en het leren van kinderen, en hun taal- en sociale vaardigheden. Er zijn 7 leergebieden. Waaronder: Lichaam, beweging en gezondheid.

Basis en voortgezet onderwijs en beroepsvorming

Noorwegen kent 10 jaar verplicht onderwijs (*grunnskole*): vergelijkbaar met het Nederlands basisonderwijs en de onderbouw VO. Het basisonderwijs wordt gevolgd aan de *Barneskole* (klas 1-7, leeftijd 6-13 jaar), het lager voortgezet onderwijs aan de *ungdomsskole* (klas 8-10, leeftijd 13-16 jaar). De bovenbouw van het voortgezet onderwijs kent geen differentiatie naar schoolsoort zoals in Nederland. In 1974 is een unitair systeem ingevoerd voor de 3-jarige bovenbouw, met zowel algemeen vormende als beroepsvormende programma's. Het onderwijs in de bovenbouw wordt gevolgd aan de *videraegende skole*. Er zijn 4 algemene/academisch vormende programma's en 8

beroepsvormende programma's. 10 van deze programma's kwalificeren voor verdere studie in het hoger onderwijs.

Het onderwijs in de bovenbouw VO vindt op drie niveaus plaats: Vg1, Vg2 en Vg3 (Vg1 staat voor het eerste jaar, etc.).

De beroepsvormende variant leidt na 2 jaar bovenbouw gevolgd door 1 tot 2 jaar training in het bedrijfsleven, vaak in combinatie met onderwijs op school, tot het diploma. Doorstroming is mogelijk naar hoger onderwijs middels een 1-jarig algemeen vormend programma.

Hoger onderwijs

Hoger onderwijs wordt aangeboden door universiteiten, gespecialiseerde wetenschappelijke instituten, *university colleges*, en instellingen met geaccrediteerde opleidingen.

Uit recent rapport van OECD over onderwijskwaliteit in Noorwegen: Overview of the education system (EAG 2018)

- Inkomensongelijkheid is in Noorwegen lager dan gemiddeld in de OESO-landen: personen met alle niveaus van opleidingsniveau genieten betere arbeidskansen en de inkomenspremies voor hogere kwalificaties zijn kleiner dan gemiddeld in de OESO-landen
- Immigranten van de eerste en tweede generatie zijn ondervertegenwoordigd onder nieuwkomers in het tertiair onderwijs, maar volwassenen in het buitenland hebben vergelijkbare toegang tot voortgezet volwassenenonderwijs als hun in het land geboren leeftijdsgenoten
- Noorwegen heeft bijna een universele inschrijving van kinderen in de leeftijd 3-5 jaar in voorschools onderwijs en opvang (ECEC). Meer kinderen uit kansarme milieus nemen deel aan ECEC dan in de meeste andere landen op basis van de beschikbare gegevens
- Noorwegen geeft meer uit per student dan welk ander OESO-land ook in het primair onderwijs en het secundair onderwijs, maar de salarissen van leraren liggen achter bij die van andere tertiair geschoolde werknemers en de salarisontwikkeling verloopt trager dan gemiddeld in de OESO-landen.

NUFFIC: <https://www.nuffic.nl/publicaties/onderwijssysteem-noorwegen/>

OECD: <http://gpseducation.oecd.org/CountryProfile?primaryCountry=NOR&treshold=10&topic=EO>

2. Programma

Zondag 23 september 2018

- 09:00 - 12:00 Vertrek van Schiphol naar Oslo, inclusief transfer naar hotel
- 12:00 - 14:00 Inchecken hotel en vrije tijd - lunch op eigen gelegenheid
- 13:45 - 14:00 Verzamelen in de lobby van het hotel en kleine versnapering voor onderweg naar de pier
- 14:00 - 14:30 Vertrek naar de haven, city hall pier 3
- 14:30 - 17:30 Boottocht met houten zeiljacht 'Helena' voor sightseeing Fjorden vanaf het water
- 18:00 - 21:00 Gezamenlijk diner in het hotel

Maandag 24 september 2018

- 09:00 - 10:30 Bezoek residentie ambassadeur in Oslo voor introductie tot Noorwegen, Noors-Nederlandse betrekkingen en Noorse cultuur
Tom van Oorschot, ambassadeur en Astrid Jansen, sr. policy officer
- 10:30 - 12:30 Vertrek per bus naar wetenschapsmuseum Inspiria Science Centre in Grålum
- 12:30 - 13:30 Lunch bij Inspiria
- 13:30 - 14:00 Introductie tot onderwijssysteem in Noorwegen
Ronald Nolet, Faculty of Education, Østfold University College
- 14:00 - 14:30 Introduction: Public Health work in Østfold
Knut-Johan Rognlien, Head of the Public Health Unit Østfold County Council
- 14:30 - 14:45 Korte pauze
- 14:45 - 16:00 Demonstratie van programma's op het gebied van gezond eten, bewegen en mentale gezondheid
Lise Borgen-Johansen, Inspiria
- 16:00 - 17:00 Vrije tijd door te brengen in het museum
- 17:00 - 17:30 Vertrek per bus naar hotels Fredrikstad
- 18:00 - 22:00 Avond ter vrije besteding

Dinsdag 25 september 2018

- 07:00 - 07:30 Uitchecken hotels
- 07:30 - 08:15 Ontbijt bij Glemmen Upper Secondary School
- 08:15 - 10:00 Lezingen bij Glemmen Upper Secondary School over:
Røre project:
Elsie Brenne, Public Health Coordinators from the Public Health Unit Østfold County Council
Over gezondheidsongelijkheid en onderzoek
Kjersti Lien Holte, Associate Professor at Østfold University College
Samenwerking tussen scholen en lokale gemeenschap
Espen Schei en Rune Kreutz, Glemmen Akropark
- 10:00 - 13:30 Schoolbezoeken aan 5 scholen in Fredrikstad en nabije omgeving.
 . Glemmen Upper Secondary School
 . Hvaler Secondary School
 . Asmaløy kindergarden
 . Alvimhaugen Primary School
 . Hannestad Primary School
- 13:30 - 14:30 Lunch en verplaatsing terug naar Glemmen
- 14:30 – 16.00 Onderlinge uitwisseling over schoolbezoeken
- 16:00 - 16:30 Korte pauze
- 16:30 - 19:30 Verplaatsing naar Telemark regio
- 19:30 - 21:00 Gezamenlijk diner
- 21:30 - 22:30 Inchecken in Hotel Skjærgården, Langesund

Woensdag 26 september 2018

- 09:00 - 10:30 Introductie tot Liv og røre' project (gezond eten/goed bewegen) en gesprek met lokale bestuurders en ambtenaren, waaronder:
Welcome
Tone Berge Hansen, head of the political committee for culture, sports and public health, Telemark
This is Liv og røre, including results from follow-up results
Jorunn Borge Westhrin, projectmanager for Liv og røre Telemark
How the city of Bamble has anchored the project and their preliminary experiences with Liv og røre
Trond Gausnes, head of school & kindergarden Grasmeyr
- 10:30 - 14:00 Schoolbezoeken aan 5 scholen in Bamble en omgeving:
 . Langesund Primary School
 . Langesund Secondary School

- . Stathelle Primary School
- . Grasmyr Kindergarten
- . Helle Primary School (in Kragero)

- 14:00 - 15:00 Lunch en uitwisselen ervaringen schoolbezoeken
- 15:00 - 17:00 Wandeling langs de kust van Langesund, met proeverij van lokale producten.
- 17:30 - 18:30 Terug in het hotel
- 18:30 - 22:00 Gezamenlijk diner in het hotel



Donderdag 27 september 2018

- 09:00 - 10:30 Lezing van het Norwegian National Centre for Food, Health and Physical Activity, onder andere over schoolmaaltijden en geestelijke gezondheidszorg (via skype)
Ingrid Leversen, plv. directeur
- 10:30 - 12:00 Evaluatie
- 12:00 - 15:30 Vertrek per bus naar luchthaven Oslo
- 15:30 - 17:20 Inchecken luchthaven
- 17:20 - 19:10 Reis Oslo - Amsterdam

3. Impressies studiereis (met bijdragen van de deelnemers)

Maandag 24 september 2018 (Oslo/Fredrikstad)

Bezoek ambassade

Noorwegen heeft een bijzondere positie binnen de Europese politiek. Ze zijn geen lid van de EU, wel van de EER. Dit is een bewuste keuze, onder meer om hun eigen landbouw en visserij te behouden. Ze zijn betrokken bij totstandkoming van EU besluiten, alleen hebben ze geen beslissingsbevoegdheid. Wat Noorwegen betreft de beste deal die ze hebben kunnen sluiten. De Noren hebben een sterk gevoel van nationale identiteit, wat als een soort bescherming van de welvaartsstaat dient. Keerzijde van de sterke nationaliteit dat het soms kan doorslaan naar een lichte vorm van arrogantie (voorbeeld: laagbetaalde banen door buitenlanders). Noorwegen heeft een kritische houding t.a.v. multiculturele samenleving. Er zijn eigenlijk geen ernstige issues in Noorwegen, dus rol ambassade heeft met name betrekking op diplomatie en versterken handelsbetrekkingen.

Inspira Science Centre

Ronald Nolet

Het schoolsysteem in Noorwegen is toegelicht. Belangrijk verschil tussen Nederland en Noorwegen is schoolplicht versus schoolrecht. Dat houdt in dat kinderen in Noorwegen geen verplichting hebben naar school te gaan, maar wel verplicht onderwijs moeten volgen.

In het lager onderwijs worden kinderen niet getoetst en blijven in eigen leeftijdsgroep (geeft verschillende didactische uitdagingen voor docenten). Het is interessant dat gezondheid en eten een verplicht vak is in het lager voortgezet onderwijs. Immigranten die in Noorwegen onderwijs gaan volgen krijgen een tolk voor maximaal 1 jaar. Er bestaan geen speciale scholen voor kinderen met gedragsproblematiek, kinderen krijgen onderwijs in het regulier systeem, met ondersteuning van een persoonlijke begeleider.

Knut-Johan Rognlien

Voorheen was public health met name centraal georganiseerd, waarbij de aansluiting en de samenwerking met de scholen en lokale overheden ontbrak. Het was noodzakelijk dat er een meer integraal beleid kwam. Alles wat niet wettelijk verplicht was, stopte in geval van economische crisis, inclusief public health. Er is vervolgens gestreden voor de Public Health Act (2012) waarbij meer samenwerking en partnership een wettelijke verplichting werd. Eerste akkoord ter wereld m.b.t. public health. Belangrijkste punten van het akkoord:

1. Meer boven sectorale samenwerking
2. Het nationale belang van public health moet vertaald worden naar lokale samenwerking
3. Interventies ten aanzien van public health zijn beter onderbouwd vanuit onderzoek

Waarom is de samenwerking tussen scholen en de regionale politiek zo belangrijk?

1. De scholen hebben een breed bereik.
2. De rol van de leraar als sleutelfiguur in preventie en gezondheidsbevordering.
3. Health in all in de regio

Ze kennen in Østfold ook certificering voor scholen op het gebied gezondheidsbevordering. Veel scholen werken mee, maar niet per se geïnteresseerd in de certificering. 140 scholen doen mee in de regio.



Directeur Inspira

Inspira wil kinderen op het gebied competenties en vaardigheden ondersteunen.

1. Bijdrage leveren aan het onderwijssysteem
2. Regionale ontwikkeling bevorderen

Inspira heeft een intensieve samenwerking met scholen. Het biedt 60 verschillende programma's aan met meer dan 1000 klassen per jaar. Het is een geïntegreerd onderdeel van het onderwijs en wordt gedeeltelijk gefinancierd door de overheid.

Uit evaluaties blijkt dat studenten meer leren over thema's als gezondheid, duurzaamheid en omgeving en de ruimt. Ook docenten besteden meer aandacht aan het voorbereiden van en vervolg op de lesbezoeken.

Beweegprogramma's

Om bewustwording van vitaliteit en gezondheid te bevorderen, worden spelsituaties ingezet. Die sluiten goed aan bij de beleavingswereld van de doelgroep.

Dinsdag 25 september 2018 (Fredrikstad/Langesund)

Ochtendprogramma Glemmen school

In het ochtendprogramma op de Glemmen school, na het gezamenlijke ontbijt in de schoolkantine samen met de leerlingen van de school, was een presentatie van professor Kjersti Lien Holte van het østfold University College. Zij richtte zich in haar presentatie op gezondheid en gelijkheid, een thema dat we steeds weer tegenkwamen.

Welzijn lijkt welhaast een algemeen streven in Noorwegen. De gedachte is dat als je welzijn goed voor elkaar krijgt, je daar ook in het onderwijs profijt van hebt. Daarbij ligt er een nadrukkelijke rol voor de gemeenten. Daarbij is het aangaan van de dialoog het streven. Minder dan het opleggen van regels.

Kjersti Holte beschreef het schrijven van brieven als een goede methodiek om boven tafel te krijgen waar leerlingen zich op de school mee bezig houden en welke verbeterpunten er mogelijk zijn.

De aanpak is op basis van met elkaar en van onder af, en met respect en op de juiste wijze gecommuniceerd.

Asmaløy Kindergarten

In deze kinderopvang/kleuterschool werken ze met 5 leeftijdsgroepen. Ingedeeld per jaartal:

- 2017 (1 jaar)
- 2016/2015 (2 en 3jaar i.v.m. groepsgrootte)
- 2014 (4 jaar)
- 2013 (5 jaar en 6 jaar)

In augustus vindt jaarlijks de indeling plaats. Ook worden dan de medewerkers opnieuw ingedeeld per groep. Streven is om een medewerker een groep te laten volgen.

We zijn als groep met de 4- en 5-jarige onder begeleiding van Anita (medewerkster) meegelopen. We werden meegenomen naar de locatie in het bos waar ze viermaal per week verblijven. De kinderen spelen bijna de hele dag buiten, waarvan een groot deel bij de locatie in het bos. Ze spelen met het materiaal uit de natuur (takken enz.), touwen (klimmen, klauteren en zwaaien). Bij de locatie is een huisje (met natuurlijke verwarming), drie picknicktafels, kampvuur met banken en een buitenkeukentje.



Dagprogramma:

- Open vanaf 6.45 uur in grote ruimte (alle groepen)
- 8.00 uur ontbijt in eigen ruimte (alle kinderen in eigen groep)
- 9.00 uur activiteit of spel in de groep (en kinderen aan/omkleden voor buiten)
- 10.00 uur naar het bos
- 12.00 uur lunch in het bos, zelf meegenomen. En 1x per week wordt er een warme maaltijd gemaakt (tijdens ons bezoek groentesoep met een boterham).
- 14.00 uur terugkeer naar hoofdlocatie
- 14.15 uur bij hoofdlocatie buiten spelen (klimmen, zand, fietsen enz.) of bij slecht weer binnen.
- Kinderen worden opgehaald als ouders klaar zijn met werken, meestal tussen 15.00 – 17.00 uur.

Er heerst een prettige sfeer, die zich vertaalt in gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle medewerkers voor de kinderen. Ze hebben een belangrijke regel: als iemand vraagt om mee te spelen mag je geen 'nee' zeggen. Voor de kinderen met gedragsproblemen kunnen de medewerkers hulp vragen van specialist op school. In lastige situaties is er altijd ruimte voor individuele aandacht voor kinderen met problematieken. Samen lukt het dan wel.

Wat ons verder opviel tijdens ons bezoek:

- Tijdens het twee uur durende vrijspelen is er niet één kind met een klacht bij de medewerkers geweest.
- Relaxe sfeer van kinderen en medewerkers.
- Zeer basic, gaat niet om uitstraling maar om inhoud.
- Waar zijn de medewerkers trots op? Vrijheid van de kinderen, laten ontwikkelen en spelen om zo te leren!! De rol van de medewerkers is in mindere mate belevend, maar een professioneel maatje zijn van een kind. Alles kan en wordt besproken (een veilige omgeving).



Hvaler Secondary School

Hvaler Secondary School ligt op Hvaler Island, ongeveer 20 minuten met de bus van Fredrikstad. Na een hartelijk ontvangst door de schooldirecteur, projectleider voor gezondheid en vijf leerling vertegenwoordigers bij de bus werd onze groep getraakteerd op koffie/thee met een schaal met groente/fruit en worteltjestaart. Hvaler Secondary School heeft 152 leerlingen van 13-16 jaar oud en is een 'upper school'. De school maakt een verbouwing door waarbij een van de gebouwen als nieuwbouw net klaar is. Er is gebruik gemaakt van duurzame materialen, straalt rust uit en heeft veel natuurlijk licht.

Tijdens een presentatie horen we over het Røre project met inzet op drie gebieden, namelijk: mentale gezondheid, voeding en de schoolomgeving. Drie dagen per week is de schoolverpleegkundige aanwezig die naast vaccineren aandacht heeft voor samenwerken en sociale vaardigheden tijdens groeps gesprekken. Ze volgt de mentale gezondheid van de leerlingen. Tijdens lessen besteden ook docenten aandacht aan zelfbeeld: 'Are you good enough?' en is er tijdens de introductielessen na de vakantie 2 dagen aandacht geweest voor democracy, leiderschap, gezondheid en levens-vaardigheden. Overigens zijn alle teamleden op school getraind in de uitgangspunten van het Røre project. School heeft een kantine waarbij ook gezonde producten verkrijgbaar zijn. De leerlingen bewegen minimaal een uur per dag. Hier komen de sportlessen en extra beweegprojecten bovenop. Er is dagelijks aandacht voor bewegend leren. Een voorbeeld hiervan is een les in Noorse taal met tekst voorlezen. Dit wordt niet in de klas gedaan in de schoolbanken maar in een drama lokaal waarbij leerlingen tegenover elkaar staan, om de beurt een stuk tekst lezen en zodra een leerling klaar was ging deze ging zitten. Er is dus beweging terwijl er geleerd wordt. Tenslotte is opvallend dat de leerlingen leren door middel van buitenspel. Er wordt een soort memory gedaan waarbij taal centraal staat als inhoudelijk vak. Veel indrukken! Een mooie samenwerking tussen leerkrachten en leerlingen, gecoördineerd door een Gezonde School-coördinator/projectleider en hierin ondersteund wordt door een externe adviseur, vergelijkbaar met de Gezonde School-adviseurs van GGD-en in Nederland.

Woensdag 26 september 2018 (Langesund)

Liv og røre project

Woensdag startte met drie bevlogen presentaties over het Liv og røre project (leven en bewegen). Tone Berge Hansen gaf een introductie op de regio Telemark. Veel kinderen eten en/of bewegen niet volgens de nationale normen en veel pubers hebben mentale problemen. Ze gaf verder aan dat de regio zich zorgen maakt over de grote gezondheidsverschillen die ook nog eens toenemen. Het overgewicht onder de kinderen stabiliseert wel, maar het aantal kinderen met mentale problemen stijgt.

Jorunn Borge Westhrin: het Liv og røre project is een regionaal geïnitieerd project dat bovenstaande problemen wil aanpakken en verkleinen en de sociale ongelijkheid wil verminderen. Het project zet in op kindergarten en scholen (klas 1 t/m10), zodat alle kinderen bereikt kunnen worden. Zes gemeentes zijn al gestart met Liv og røre en zes anderen gaan binnenkort starten. De looptijd van het project is 12 jaar en wordt gefinancierd door een bank.

Het project streeft ernaar een beter pedagogisch klimaat en een groter gevoel van welbevinden te creëren en daarmee, is hun overtuiging, worden kinderen automatisch gezonder. Tevens is het verminderen van pesten een doel. Dit willen ze bereiken door het verhogen van lichamelijke activiteit (min. 1 uur per dag) en het stimuleren van gezonde voeding op school (volgens de nationale voedingsrichtlijnen voor scholen) en het creëren van een veilig psychosociaal klimaat. Om deze doelen te verwezenlijken hebben ze per thema tools ontwikkeld: zoals cursussen om meer bewegen te stimuleren en voor het verzorgen van gezonde lunches of het opzetten van gezonde kantines. Daarnaast geven ze inzicht in de relatie tussen gezondheid, welbevinden en leerprestaties.

Om scholen te helpen de kinderen elke dag 1 uur te laten bewegen is er een schema opgesteld hoe dit in te vullen: korte breaks van 5 minuten (d.m.v. Just Dance), 30 minuten actief buiten leren en gymlessen.

Er werd tijdens de presentatie een mooi filmpje vertoond om inzicht te geven in het effect (on)gezond eten op leerprestaties van kinderen.

Het effect van het project wordt later geëvalueerd, daar is het nu nog te vroeg voor.

Trond Gausnes is een pionier op het vlak van gezondheid integreren op school. Hij merkte een groot verschil tussen actieve en inactieve kinderen t.a.v. hun leerprestaties. Daarom is hij op zijn eigen school begonnen met een schoolkantine en het introduceren om elke schooldag te starten met lopen/rennen. Hij merkte dat kinderen rustiger werden, zich beter konden focussen en dat er minder werd gepest. Bovendien leren kinderen nu sneller in kortere tijd, er gaat dus geen tijd verloren door te bewegen. Om zijn activiteiten te borgen was hij erg blij dat Liv og røre op zijn pad is gekomen.

Inspireerde bagage om 's middags de uitwerking in de praktijk te gaan bekijken.

Grasmyr Kindergarten

Grasmyr Kindergarten heeft leerlingen van 1 tot 6 jaar oud.

Verdeeld over 3 groepen 1-3-jarigen, 3-4-jarigen en 4-5-jarigen. In het totaal zijn het 60 leerlingen er zijn 14 medewerkers waarvan 1 manager 7 docenten en 6 klassenassistentes.

Daarnaast worden er voor kinderen met een beperking indien nodig extra personeel aangetrokken.

Grasmyr een 4-tal doelstellingen:

- Kinderen moeten hun eigen mogelijkheden optimaal kunnen ontplooiën
- Het “totaal” van het kind telt
- Leren binnen veiligheid en eigen ontplooiing
- Het kind heeft recht op professionals gedurende hun schooltijd

Vanuit deze doelstellingen wordt maatwerk ontwikkeld voor ieder kind ongeacht afkomst en mogelijkheden van het kind. In deze Grasmyr staat daarbij de natuur voorop, leren in de natuur heeft de voorkeur. Zij hebben daarvoor achter een groot plein ook nog een uitgestrekt stuk bos met een extra lokaal in de natuur. Bij het jonge kind op Grasmyr staat ook geborgenheid en veiligheid voorop een kind mag nog op schoot klimmen van de professional indien nodig. Veiligheid en geborgenheid geeft plezier in het leven en dat is voorwaarde voor een goede ontwikkeling.

De doelen van Grasmyr zijn gebaseerd op een framework vanuit de staat.

- Kleuterscholen moeten zorgen goede gezonde leer en leefomgeving en de sociale ongelijkheid verminderen
- Fysieke en mentale gezondheid verbeteren
- Kleuterscholen moeten zorgen voor een goede motorische(fysieke) ontwikkeling en plezier in het bewegen ontwikkelen. Goede gezonde voeding en gewoontes ontwikkelen

Op welke manier dit framework wordt uitgevoerd wordt aan de kleuterscholen zelf over gelaten.

Er wordt in Grasmyr door zeer jonge kinderen buiten geslapen tussen de middag, veel leerstof wordt via het principe Bewegend (fysiek actief) in Grasmyr aangeboden. Dit gebeurt ook indien het weer slecht is, je moet maar zorgen voor juiste kleding. De kinderen zoveel mogelijk zelf laten ontdekken en zo min mogelijk helpen maar wel aanwezig zijn en als “vangnet” fungeren.

Stathelle primary school

Bij aankomst op de school werd de groep opgewacht door een enthousiaste directrice. Het bezoek startte met een korte rondleiding over het nog lege schoolplein. Ook op deze school is er veel aandacht voor groen. Vooral langs de randen van het schoolplein is er veel wilde begroeiing, de directrice noemt dit de ‘magic area’, waar de kinderen graag spelen en hun creativiteit kwijt kunnen. Direct naast de school ligt een bos, dit wordt ook vaak gebruikt door de kinderen om te spelen.



Eenmaal binnen werden we getrakteerd op een traditionele Noorse (leraren)lunch. Veel gelijkenissen met de Nederlandse lunch; brood met beleg en zuivel. Na deze verkwikkende lunch ging de groep verschillende lokalen langs waar kinderen projecten lieten zien op het gebied van gezonde leefstijl. Zo was er een voedseleducatieles en een energizer, dansen op muziek. De demonstraties gingen vervolgens buiten verder. Er waren verschillende vormen van bewegend leren gepresenteerd door de klassen. Zo zagen we wiskundeles met een estafette vorm, een zoekopdracht naar Engelse woorden en werd er fietsles gegeven. Wat opviel waren de vrolijke kinderen, maar toch ook een bepaalde serieusheid als het gaat om het voldoen van de opdrachten. Na deze mooie voorbeelden was het tijd om afscheid te nemen.

Helle primary school

Deze school is een pilotschool van Liv og Røre en het doel is om, naast de genoemde doelen voor de eigen leerlingen, deze aanpak wijd verbreid te krijgen onder alle scholen in Telemark en liefst ook in andere provincies. Kinderen van de voor/tussen/naschoolse opvang eten op school gezonde maaltijden. De meeste kinderen hebben zelf eten meegenomen als lunch en eten dit gezamenlijk in de klas. Iedere dinsdag krijgen de klassen beurtelings een gezonde warme maaltijd. Voorlichting aan de ouders heeft sinds de start in 2015 gezorgd voor gezondere lunchboxen van de kinderen.

In de lessen van 90 minuten worden actieve breaks georganiseerd met bijvoorbeeld dansje op muziek via internet.

Op het buitenterrein (kunstgrasveld) worden op een actieve manier ook rekenen, taal (Engels + Noors) gegeven. Daarnaast is er een fietscrossbaan, half pipe, skatekuil. Er worden geen kosten in rekening gebracht voor de school om gebruik te maken van het sportterrein en de sporthal. Na schooltijd worden deze faciliteiten gebruikt door de kinderen, verenigingen en kan de sporthal ook door particulieren worden gehuurd. De uitdaging is om alle docenten zo ver te krijgen dat zij ook deze lessen geven buiten het klaslokaal.

De kinderen genieten intens en doen veel sociale interacties en leermomenten op. Daarnaast wordt er ook aan de 4th grade ook poetsinstructie gegeven door de schooldentist. Voorlichting op het gebied van voeding en het effect op het gebit wordt door haar ook gegeven. Daarnaast is er ook een schoolverpleegkundige die voorlichting geeft over persoonlijke verzorging en welzijn. Zij kan ook worden ingezet bij de begeleiding van probleemleerlingen. Het schoolgebouw is in 2009 gezet en heeft goede faciliteiten en veel ruimte.

Langesund Primary School

Algemene info: 7 grades (6-12 jr) (20 leerlingen per klas), 290 studenten, 27 leraren, 11 assistenten (uitdagingen, extra help) (er wordt gecommuniceerd dat zij niet voor de leraren zijn, maar juist voor de leerlingen). Schoolarts: 3 x per week aanwezig, Physical Education wordt twee maal per week aangeboden en is bij wet vastgelegd (basis curriculum).

Binnen de school staat een afbeelding centraal en deze staat voor de kernwaarden van de school, zoals welbevinden & geluk in het hart en physical activity in de benen.

Naast bovenstaand maakt de school gebruik van een viertal key elements:

1. Alle leerlingen zijn winnaars volgens hun eigen mogelijkheden.
2. De leerlingen zouden de context van het onderwijs in zijn heelheid moeten ervaren.
3. Alle leerlingen horen erbij en ervaren veiligheid en leiderschap in de leeromgeving.
4. Alle leerlingen hebben recht op hooggekwalificeerde volwassenen gedurende hun onderwijs carrière.

Tijdens de rondleiding bezochten we een aantal buiten- en binnenactiviteiten; bewegend rekenen en taal, een voedingsles van de schoolarts (de leerlingen deelden o.a. hun eetchema's en 'gezellige' familieavonden, de schoolarts maakte gebruik van een speciale tas met een aantal tools erin) en mochten we proeven van de heerlijke taco's met zalm, bonen, sla en mais in de kleuterklas.

Physical activity gaat niet over het leren van vaardigheden (kwaliteit), maar over de hoeveelheid lichaamsbeweging, (kwantiteit). Bewegen of een energizer tussendoor is een methode om iets anders te leren en dit te stimuleren. Een leuk weetje: het hele jaar door wordt elke vrijdag 'outdoor teaching' gegeven.

Nog een paar aandachtspunten van de school:

2. Bevorderen gezondheid (preventie)
3. Promotie gezondheid
4. Inzet van buddysysteem/peer-teaching
5. Gelijke kansen
6. 60 minuten per dag PA
7. Gezonde lunch
8. Schoolarts

Graag sluiten we ons bezoek/verslag af met de welbekende quote: 'Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding'.

Langesund secondary school

Deze school bestaat uit 103 leerlingen van 13 t/m 16 jaar, met 16 medewerkers in dienst.

Alle kinderen hebben de mogelijkheid om zich te ontwikkelen kijkend naar hun/haar capaciteiten. Er is veel begeleiding, kleinere groepen, meer aandacht voor het individu. Veel buitenschools (theorie verweven in de praktijk) activiteiten. Kijken naar de kansen voor deze leerlingen, veel persoonlijke aandacht en kleine groepen. De school draait een eigen onderwijsprogramma er is veel mogelijk.

De zorgstructuur is een opvallende pijler op school er is voldoende geld beschikbaar om aanpassingen te realiseren. De leerlingen krijgen 1x per week een gratis lunch aangeboden door deze school.

Onder leiding van een vakdocent worden de leerlingen hierin betrokken. Bovendien kan men (kosteloos) gebruik maken van een vers waterpunt. Er zijn diverse sportactiviteiten (3x per week) en d.m.v. dansen voor aanvang v/d les is bewezen dat de leerlingen zich beter kunnen concentreren in de lessen. We hebben als groep deelgenomen aan een aantal buitenactiviteiten om te ervaren wat je zoal kunt bereiken met je leerlingen. Opvallend is dat men bewegen, interactie, sportief en gezond bezig zijn er veel rust uitstraalt in dit onderwijssysteem.

Wat kunnen we meenemen en hoe gaan we dit toepassen? Veel meer buitenschoolse lessen moet realiseerbaar zijn in onze school, mogelijkheden voor vaker een gratis schoolontbijt moet in samenwerking met ouders/verzorgers mogelijk zijn (voorlichtingen). Ouderbetrokkenheid zal een nog grotere rol krijgen binnen de school. Sport en theorie kan prima samengaan.

Donderdag 27 september 2018 (Langesund/Oslo)

Het Noorse nationale instituut voor voedsel, gezondheid en lichaamsbeweging is een van de tien nationale centra onder het Noorse Directoraat voor onderwijs en opleiding en het ministerie van Onderwijs en Onderzoek. Dit centrum helpt kleuterscholen, scholen, diensten voor openbare gezondheidscentra en universiteiten en hogescholen om nationaal gezondheids- en onderwijsbeleid uit te voeren en uit te voeren.

Het centrum heeft een landelijke functie en is verantwoordelijk voor:

- Ontwikkelen en verspreiden van op kennis en ervaring gebaseerd ondersteunings- en begeleidingsmateriaal, evenals voorbeelden van goede praktijken voor de doelgroepen
- Versterking van het werk met voedsel, maaltijden en lichaamsbeweging in kleuterscholen en op school
- Versterking van de vakken van voeding en gezondheid, en lichamelijke opvoeding in het basis-, voortgezet en hoger secundair onderwijs
- Laten zien hoe voeding en fysieke activiteit van nature kunnen worden geïntegreerd in verschillende disciplines
- Bijdragen aan het opbouwen van netwerken en samenwerking tussen disciplines en opleidingen

Uitgangspunt: we moeten meer doen aan gezonde voeding en lichamelijke beweging bij de kinderopvang en op scholen.

Er zijn 10 centra opgericht om dit uit te zetten, 9 andere centra vertegenwoordigen het curriculum. Het instituut van Ingrid Leversen richt zich vooral op gezond eten bewegen, op scholen, primaire gezondheidszorg, en tandzorg. Het instituut helpt om de projecten aan de scholen te promoten. Ze maken verbinding tussen educatie en gezondheid. Gezonde leefstijl neemt een belangrijke plaats in binnen de scholen en de kinderopvang.

Middels brochures en websites worden ideeën en tips gedeeld over buiten activiteiten voor bijv. de kinderopvang. Er is een groot netwerk en er worden conferenties en webinars georganiseerd. Richtlijnen voor gezonde voeding binnen de scholen dienen meteen als mooie voorbeelden, bijv. Lig og røre en schoolmelk.

De regering stelt 60 minuten beweging vast. Dat is mogelijk, maar:

- Het moet wel verankeren, stapsgewijs invoeren is nodig
- Het is nog in ontwikkeling
- Er zijn tools nodig voor de leerkrachten

Het proces wordt constant gemonitord. Meer info: <http://mhfa.no/fysisk-aktivitet-i-skolen/>

4. De tien take aways van de studiereis Gezonde School Noorwegen 2018

1. Investeren in lokale samenwerking loont.
2. Gezonde school veel meer opzetten en implementeren vanuit lokale en regionale overheden, op basis van landelijke kaders.
3. Gezonde leefstijl zichtbaar integreren in alle leerjaren.
4. Minder cijfers en minder toetsen in het primair onderwijs en onderbouw voortgezet onderwijs.
5. Spelend leren en buiten leren invoeren in ons onderwijssysteem.
6. Eigenlijk doen we het best heel goed en daarom zouden we meer bij elkaar in de keuken moeten kijken; het kan altijd beter.
7. Geef kinderen de ruimte om verantwoord risico's te leren nemen.
8. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel.
9. Stel meer geld en middelen beschikbaar voor scholen om een beter (en gezonder) pedagogisch klimaat te realiseren.
10. Minder regels voor het Nederlands onderwijs bevordert gezondheid en welzijn van leerlingen en personeel.

Andere landen bezoeken

Er is voorkeur voor IJsland en Schotland voor een bezoek, maar daarnaast zijn ook veel andere landen genoemd: Ierland, Finland, Zweden, Italië, België, Japan, San Diego, Australië, Engeland, Nederland, Oostenrijk, Baltische Staten, Madrid, Amerika.

Bijlage

Deelnemers

