



RINGERIKE
KOMMUNE

09.10.2025

Stian Burheim og Kari Veidahl Aagaard



- HOPP
- Mitt Valg
- FAL





- [Hopp Veien mot livet](#)
- HOPP – helsefremmende oppvekst
- Fokus på søvn, kosthold, fysisk aktivitet



- Mitt Valg
- Fysisk aktiv læring
- Hjernepauser
- Inkluderende læringsaktiviteter
- Knyttet opp mot læreplanen



- FAL – fysisk aktiv læring



- HOPP
 - inspirasjonsforedrag/praktiske økter årlig
- Mitt Valg
 - Kurs - to hele dager forrige skoleår
- FAL – FALtastisk skole
 - En halv dag i september, en halv dag i januar.

Hvordan jobber vi med dette i personalet?



- Fokus på kosthold – mindre kake. Vi er rollemodeller.
- Modellering
 - Ukentlige korte påminnelser, praktiske øvelser
- Avsatt tid til planlegging
 - Eks ressursbank for hjernepauser
 - Plan for hjernepauser
- E-læringskurs knyttet til FAL
- Skolens sosiale handlingsplan
 - Ulike temaperioder – eks språkbruk i uke 38-44
 - Mitt Valg





- Reis dere opp
- Still dere i rekkefølge etter hvor mange år du har vært medlem av et politisk parti.
- Snu deg mot sidepersonen og del:
 - Hvor mange liter vann har jeg lagret hjemme?
 - Hvor mye vann er det anbefalt at man har lagret hjemme?



- Hjernepauser – plan for dette
- Inkluderende oppstartsaktiviteter
- Sosial handlingsplan, arbeid med dette som en del av undervisningen

Hvordan jobber vi med dette opp mot foresatte?



- Tema i FAU-møter
- Foreldremøter
 - Video + samtalekort



Samtalekort



Hvordan bruker ungdommen vår skjerm, er det noe vi bør gjøre annerledes? Hvordan påvirker vår egen skjermbruk samværet med ungdommen?	Skjerm	Søvn	Hvordan legger vi til rette for at ungdommen vår får nok søvn? Hva ved kveldsrutinen hjelper ungdommen med å slappe av og sove?
Hvordan ser en typisk middag ut hjemme hos oss? Hva påvirker matvalgene vi gjør – både for oss selv og ungdommen?	Mat	Fysisk aktivitet	Hvilke aktiviteter liker ungdommen vår å gjøre inne/ute? Hva liker vi å gjøre sammen som familie inne/ute?



Spørsmål?



RINGERIKE
nærmest det meste



RINGERIKE
KOMMUNE