

Til elever og foresatte

Deltakelse i prosjekt om evaluering av RØRE-pauser vårsemesteret 2023

RØRE-pauser er et stort enkelttiltak i RØRE-prosjektet i Viken fylkeskommune bestående av fysiske aktivitetsøvelser med varighet på 4-7 minutter gjennomført i forbindelse med teoritimer. *Det overordnede målet med RØRE-pauser er å øke det fysiske aktivitetsnivået hos elever i videregående skole, noe som potensielt kan bidra til positive effekter på både fysisk form, konsentrasjonsevne, livskvalitet, læringsmiljø og skoleprestasjoner.* RØRE-pauser planlegges og organiseres i kroppsøvingstimene, og kobles opp mot tverrfaglige tema og kompetansemål i kroppsøving.

I vårsemesteret 2023 vil Viken fylkeskommune i samarbeid med Høgskolen i Innlandet (INN), Fakultet for helse- og sosialvitenskap (som er ansvarlig forskningsinstitusjon), *evaluere hvorvidt tiltaket gir ønskede effekter og er gjennomførbart i videregående skole.* Inklusjonskriteria for deltakelse er VG1-elever i studiespesialiserende og/eller yrkesfaglige utdanningsprogram. *I den sammenheng er din skole og din klasse plukket ut blant skolene som i utgangspunktet var interessert i å være med i forskningsprosjektet.*

Hva inngår i selve forskningsprosjektet?

Etter første kartleggingsrunde, som vil bestå av *enkle fysiske målinger og en elektronisk spørreskjemaundersøkelse* (via nettskjema.no), *vil klassene bli tilfeldig trukket til henholdsvis en intervensjonsgruppe (som skal gjennomfører RØRE-pauser) og en kontrollgruppe.* Etter en 12-ukers periode med praktisering av RØRE-pauser (gjelder ikke kontrollgruppene), gjentas ovennevnte kartlegging i begge gruppene. I tillegg vil et utvalg elever i intervensjonsklassene i forkant og etterkant av perioden med RØRE-pauser *bli invitert til fokusgruppeintervju for å dele sine opplevelser og erfaringer med tiltaket.* Som deltaker vil all informasjon om deg bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre gjenkjennende opplysninger.

Selv om det naturligvis er frivillig å delta i selve forskningsprosjektet (se vedlagte samtykkeerklæring), vil du delta i klassen sine RØRE-pauser (om denne blir trukket til intervensjon), *men vi håper at du synes dette virker spennende og har lyst til å være med i kartleggingen.*

Vi gleder oss til å møte deg!

Med vennlig hilsen

Geir Lindblad
Rektor

Elsie Brenne
Prosjektansvarlig RØRE

Rolf Inge Ølberg
prosjektleder RØRE

Svein Barene
Fou-ansv. INN