

Til elever og foresatte

Deltakelse i prosjekt om evaluering av RØRE-pauser skoleåret 2023-24

RØRE-pauser er et stort enkelttiltak i RØRE-prosjektet i Viken fylkeskommune bestående av fysiske aktivitetsøvelser med varighet på 6-7 minutter gjennomført som avbrekk i ordinær undervisning. *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.*

I samarbeid med Høgskolen i Innlandet (ansvarlig forskningsinstitusjon) og Høgskolen i Østfold ble det i vårterminen 2023 gjennomført en pilotstudie på RØRE-pauser i Viken fylkeskommune. Hensikten med piloteringen var å *evaluere i hvilken grad tiltaket er gjennomførbart i videregående skole og om RØRE-pausene kan bidra til positive effekter på elevenes helse og skolehverdag*. Vi vil i inneværende skoleår (2023/24) videreføre implementeringen og forskningen på RØRE-pauser i VG1, og i den sammenheng er din skole og klasse plukket ut til å delta.

Hva inngår i selve forskningsprosjektet?

Du og klassen din vil bli invitert til å delta på enkle fysiske kartlegginger og en elektronisk spørreskemaundersøkelse (som bl.a. omhandler dine livsstilsvaner, skole og trivsel) før oppstart av gjennomføringen av selve RØRE-pausene. Etter 1. kartleggingsrunde vil din klasse enten blir trukket ut til å være en *intervensjonsklasse* (som skal gjennomfører RØRE-pauser) eller til en *kontrollklasse* (deltar kun på målinger/spørreskema). Klassene som blir trukket til å være intervensjonsklasser vil gjennomføre 2 x 6-7 minutters RØRE-pauser pr. dag fra og med uke 39 (2023) til og med uke 18 (2024). Etter endt intervensjonsperiode vil du igjen bli invitert til å delta på samme kartlegginger og spørreskemaundersøkelse som høsten 2023. I tillegg vil et utvalg elever i intervensjonsklassene i etterkant av perioden med RØRE-pauser *bli invitert til fokusgruppeintervju for å dele sine opplevelser og erfaringer med tiltaket*. Som deltaker i forskningsprosjektet vil all informasjon om deg bli behandlet uten navn, fødselsnummer eller andre gjenkjennende opplysninger.

NB! Deltakelse i RØRE-pausene vil være obligatorisk for elever i intervensjonsklassene. Det er imidlertid frivillig å delta i selve forskningsprosjektet (gjelder elever i både intervensjons- og kontrollklassene), men vi håper naturligvis at du syns dette virker spennende og har lyst til å være med. *Din deltakelse vil være utrolig verdifullt for evalueringen av RØRE-pauser.*

Vi gleder oss til å møte deg!

Med vennlig hilsen

Hanne Merete Hagby
Rektor

Elsie Brenne
Prosjektansvarlig RØRE

Rolf Inge Ølberg
Prosjektleder RØRE

Svein Barene
Forskn.leder HINN