



Lier kommune

Sunne
og aktive
Livunger



www.lier.kommune.no

Sunne og aktive Livunger

Statusrapport skoleåret 2019 - 2020



Modell for livsmestring i barnehage og skole

Innholdsfortegnelse

1	Sammendrag og hovedbudskap.....	3
2	Modellen Sunne og Aktive Liunger (SAL)	5
2.1	Bakgrunn og forankring	5
2.2	Helsefremmende levevaner – et smart valg	5
2.3	Målgruppe og målsetning.....	5
2.4	Kontinuerlig utvikling	5
3	Implementering av SAL modellen - status for skoleåret 2019/2020	6
3.1	God framdrift på etablering av SAL modellen.....	6
3.2	Barnehager som har innført SAL modellen	7
3.3	Barneskoler som har innført SAL modellen.....	7
3.4	Ungdomsskoler som har innført SAL modellen.....	7
4	Deltagelse på SAL aktiviteter skoleåret 2019/2020 - aktivitetstreff	7
4.1	Høy aktivitet og god deltagelse på SAL aktiviteter	7
4.2	Fysisk aktivitet og bevegelsesglede.....	9
4.3	Ernæring og matglede	9
4.4	ABC for mental sunnhet og livsmestring	9
5	Nytteverdi – tilbakemeldinger og evaluering.....	10
5.1	God nytteverdi.....	10
6	Ressursbruk	10
6.1	Smart ressursbruk	10
6.2	Ressursbruk SAL skoleåret 2019/2020	10
6.3	SAL- veiledere	11
7	SAL utvikling - sammen om livsmestring.....	11
7.1	Kontinuerlig videreutvikling	11
	Aktivitet og kompetanseplan for Lier barnehager og skoler 2020-2021	13

1 Sammendrag og hovedbudskap

Sunne og Aktive Liunger (SAL) er en modell for livsmestring i skole og barnehage med fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner. Livsmestring er sentralt i et helsefremmende samfunn og en forutsetning for å utvikle robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer. SAL handler om å kunne forstå og ha mulighet til å påvirke avgjørende faktorer for å mestre eget liv.



Mer informasjon om SAL finner du på www.lier.kommune.no/sal

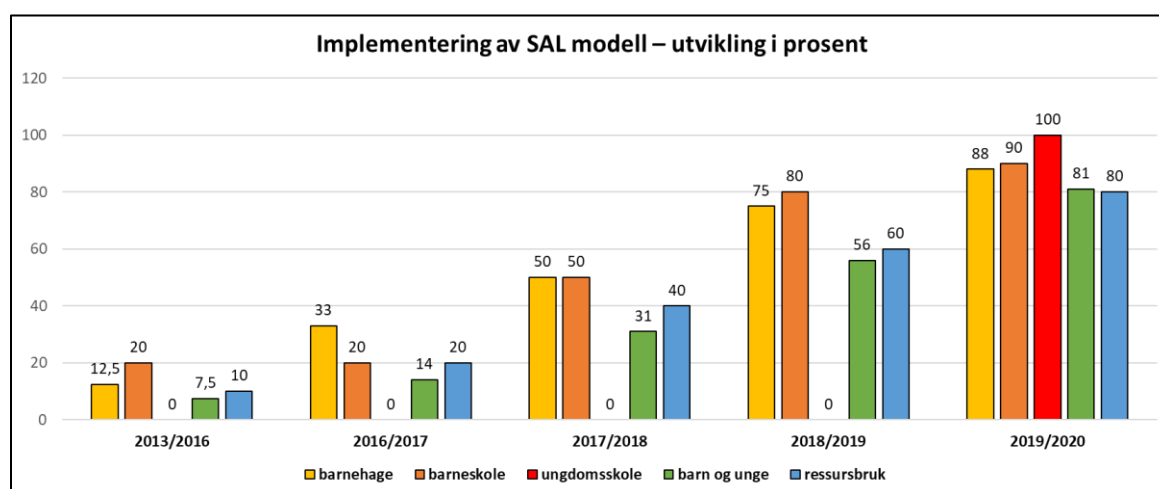
Målsetning: Livsmestring – robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer

Målgruppe: Ca. 5.000 barn og unge samt deres foreldre og foresatte

Tiltak: Videreutvikle helsefremmende barnehager og skole via SAL

Status skoleåret 2019/2020: God fremdrift, tiltros for redusert aktivitet våren 2020 pga. Covid 19.

- SAL modellen har siden 2013 vært i stadig utvikling. Modellen er skoleåret 2019/2020 introdusert i totalt 21 av 24 barnehager, 9 av 10 barneskoler og 4 av 4 ungdomskoler i Lier. Målet er at samtlige skoler og barnehager tar del i SAL, og at SAL modellen lokalt tilpasses for å styrke barnehage og skole sitt fokus på livsmestring. Tabellen under synliggjør trinnvis implementering av SAL modellen fra 2013/2014 til 2019/2020.



- Parallelt med implementering blir SAL modellen videreutviklet og lokalt tilpasset den enkelte barnehage og skole. Covid 19 har begrenset aktiviteten våren 2020, men det er likevel fremdrift på 5 av de 7 utviklingsområder;
 - SAL i friluft** – god fremdrift med etablering av flere aktiviteter i friluft; turdager, uteskole m.m
 - SAL aktive lokalsamfunn** – prosess med Lier idrettsråd har stoppet opp
 - SAL mental sunnhet og trivsel** – god fremdrift spesielt i ungdomsskolen med økt fokus på mental sunnhet
 - SAL kunst og kultur** - god fremdrift med planlegging av flere kunst og kultur aktiviteter fra skoleåret høsten 2020

- **SAL trygg i vann** – en uke med aktivitet i vann for 90 skolestartere ble avlyst pga Covid 19. Opplegget er utsatt til våren 2021
- **SAL hjertesoner** – Gjennomført pilotprosjekt ved 2 av 10 barneskoler
- **SAL ungdom** – meget god fremdrift på samarbeid og utvikling av fellesaktiviteter for livsmestring tilpasset ungdom.

Hovedbudskap i SAL statusrapport skoleåret 2019/2020:

- ❖ **God framdrift** på innføring av SAL modellen 2019/2020 – 81 % deltagelse, ca 4.050 av 5.000 barn og unge (21 av 24 barnehager, 9 av 10 barneskoler og 4 av 4 ungdomskoler)
- ❖ **Høy aktivitet og god deltagelse på SAL aktiviteter** – ca. 6.500 treff på fellesaktiviteter livsmestring tiltross for begrensninger pga Covid 19 våren 2020. Ca 1.500 treff ble avlyst pga Corona
- ❖ **God nytteverdi** – systematisk egevaluering med gode tilbakemeldinger på fellesaktivitetene
- ❖ **Smart ressursbruk** – effektiv ressursbruk på fellesaktiviteter som styrker daglig arbeid med livsmestring i barnehage og skole (2/3 videreutvikling og 1/3 nye tiltak)
- ❖ **Kontinuerlig videreutvikling** – God fremdrift på 5 av 7 utviklingsområder



2 Modellen Sunne og Aktive Liunger (SAL)

Sunne og Aktive Liunger (SAL) er Lier sin modell for folkehelse og livsmestring i skole og barnehage. Formålet med modellen er å videreutvikle og styrke barn og unges læringsmuligheter ved fokus på livsmestring og evnen til å ta gode helse og trivselsvalg (helsefremmende levevaner). Det settes fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner.

2.1 Bakgrunn og forankring

Livsmestring er sentralt i et helsefremmende samfunn og en forutsetning for å utvikle robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer. SAL handler om å kunne forstå og ha mulighet til å påvirke avgjørende faktorer for å mestre eget liv.

Satsning på helsefremmende barnehager og skoler er forankret i

- Kommuneplanens samfunnsdel
- Folkehelsestrategien med handlingsdelen
- Kvalitetsplan for skole og barnehage

Utdanningsdirektoratet sier i overordnet del lærerplanen om Folkehelse og Livsmestring:

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

2.2 Helsefremmende levevaner – et smart valg

Vi satser på helsefremmende barnehager og skoler fordi forskning og erfaring viser at:

- **Barn og unge som tar gode helse og trivselsvalg har bedre forutsetninger for å lære.** Aktive barn med gode matvaner blir opplagte og friske barn med bedre forutsetninger for å lære.
- **Helsefremmende levevaner gir bedre helse og forebygger helseplager.** Helseplager kan gi frafall fra videre utdanning.
- **Tidlig innsats gir best resultater.** I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Læring om gode helse og trivselsvalg i barnehage og skole påvirker vaner for resten av livet.

2.3 Målgruppe og målsetning

Målgruppe:

Ca. 5000 barn og unge i barnehager og skoler i Lier.

Målsetning

Livsmestring – robuste liunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer

2.4 Kontinuerlig utvikling

SAL modellen har siden 2013 vært i kontinuerlig utvikling. Sunne og Aktive Liunger (SAL) ble innført høsten 2013 som et treårig utviklingsprosjekt i øvre Lier. I pilotprosjektet deltok ca. 500 barn og unge fra 2 skoler: Sylling, Oddevall og 3 barnehager: Dambråtan, Merikroken og Sylling FUS.

Resultatene fra de fem pilotvirksomhetene og tilsvarende tiltak i andre kommuner var svært gode. Det ble i kommunestyre 15. des. 2015 vedtatt en moderat og trinnvis innføring av Liermodellen Sunne og Aktive Liunger i alle barnehager og skoler i Lier. Innføringen startet høsten 2016 og skal pågå fram til 2020.

Så langt er modellen introdusert til totalt 21 barnehager, 9 barneskoler og 4 ungdomskoler i Lier. Målet er at samtlige skoler og barnehager tar del i SAL, og at SAL modellen lokalt tilpasses for å styrke barnehage og skole sitt fokus på livsmestring.

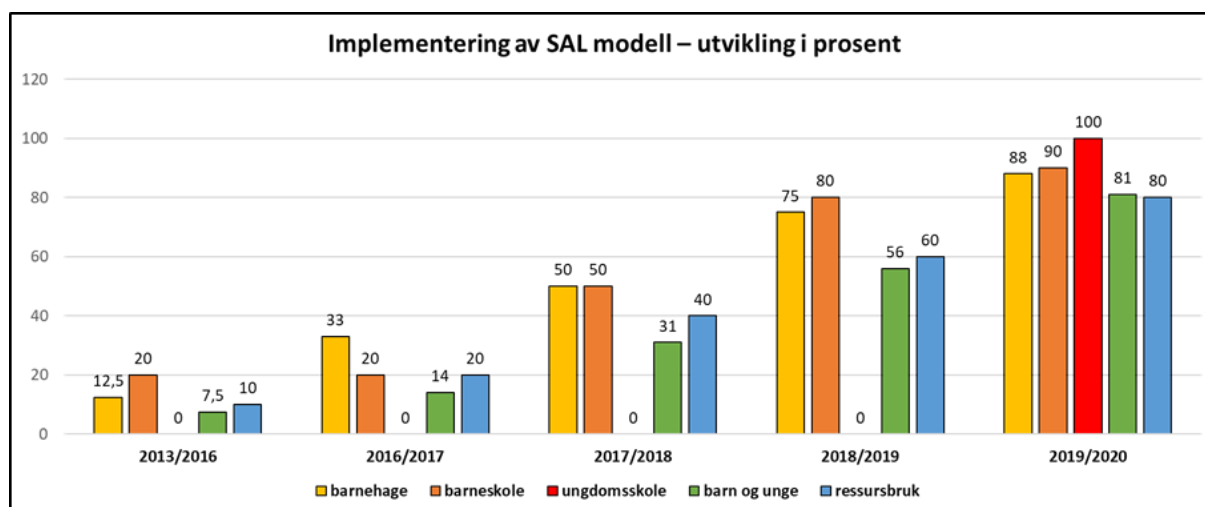
Parallelt med implementering blir SAL modellen videreutviklet og lokalt tilpasset den enkelte barnehage og skole. I Handlingsdelen til folkehelsestrategien er det beskrevet følgende utvikling/innovasjonsområder:

- *SAL i friluft* – videreutvikle bruk av uteskole og naturskole
- *SAL aktive lokalsamfunn* – videreutvikle samarbeid med frivilligheten om trygge og gode nærmiljøer
- *SAL mental sunnhet og trivsel* – videreutvikle bruk av sosial, emosjonell læring og ABC for mental sunnhet
- *SAL kunst og kultur* – videreutvikle samarbeidet med kulturskolen om bruk av kunst/kultur opplevelser og aktiviteter
- *SAL trygg i vann* – utvikle tilbud om svømmeopplæring barnehage 5 år
- *SAL hjertesoner* – gjøre det enklere og sikrere for elevene å gå eller sykle til skolen
- *SAL ungdom* – sammen om livsmestring ungdom

3 Implementering av SAL modellen - status for skoleåret 2019/2020

3.1 God framdrift på etablering av SAL modellen

Det var totalt ca. 4050 barn/elever med i SAL modellen skoleåret 2019/2020, dvs 81% (4047 av 4873). Tabellen under synliggjør implementering av SAL modellen fra skoleåret 2013/2014 til 2019/2020. Utviklingen er beskrevet i prosent utfra andel barnehager, barneskoler og ungdomsskoler samt andel barn og unge i Lier. Det er også beskrevet ressursbruk som prosent andel utfra trinnvis opptrapping med en kostnadsramme på 500 kr pr barn og unge.



3.2 Barnehager som har innført SAL modellen

- 21 av 24 barnehager = 88% barnehage deltakelse
- 1210 barnehagebarn som utgjør 86 % av totalt 1403 barnehagebarn i Lier kommune

3.3 Barneskoler som har innført SAL modellen

- 9 av 10 skoler = 90 % barneskole deltakelse
- 1791 elever barneskole som utgjør 74% av totalt 2424 elever på barneskolen i Lier.

3.4 Ungdomsskoler som har innført SAL modellen

- 4 av 4 skoler = 100 % ungdomsskole deltakelse
- 1046 elever ungdomsskole som utgjør 100%

År	Barnehage	Antall barn	Barneskole	Antall barn	Ungdomsskole	Antall barn
2013/2016	Dambråtan	42	Sylling skole (1-7trinn)	189		
	Merikroken	24	Oddevall skole	76		
	Sylling FUS	39				
2016/2017	Bakkeli	42				
	Borgestad	43				
	Sprellopp Linnesbakken	105				
	Hennummarka	59				
	Veslefrikk FUS	70				
2017/2018	Utsikten	69	Heia skole	270		
	Regnbuen	27	Hennummarka skole	258		
	Heia FUS	83	Egge skole	111		
	Linnestranda	46				
2018/2019	Foss	44	Hallingstad skole	195		
	Gunnersbråtan	55	Gullaug skole	217		
	Nøste	82	Hegg skole	445		
	Akebakken	63				
	Tranby	84				
	Helgerud	51				
2019/2020	Jordbærkollen	21	Nordal skole	30	Tranby skole (8-10 trinn)	375
	Espira Eikenga	78			Lierbyen skole (8-10 trinn)	255
	Hasselbakken FUS	83			Høvik skole (8-10 trinn)	315
					Sylling skole (8-10 trinn)	101
	Totalt 21 barnehager	1.210	Totalt 9 skoler	1.791	Totalt 4 skoler	1.046
	Planlagte deltagere barnehage		Planlagte deltagere barneskole			
2020/2021	Noas Ark miljøbarnehage	87	Høvik(1-7 trinn)	633		
	Lier Natur og landbruksbarnehage	56				
	Nedre Stabæk barnehage	50				
	Totalt 24 barnehager	1.403	Totalt 10 skoler	2.424	Totalt 4 skoler	1.046

4 Deltagelse på SAL aktiviteter skoleåret 2019/2020 - aktivitetstreff

4.1 Høy aktivitet og god deltagelse på SAL aktiviteter

Tabellen neste side beskriver SAL aktivitetene som SAL veiledere har bidratt til skoleåret 2019/2020.

Nr	AKTIVITETSTREFF Tiltak SAL Barnehage	Antall barn og unge	Antall voksne
1	Frukt- og grøntdag på gård	283	48
2	Aktivitetssprell	206	28
3	Aktiv i friluft nærmiljø	19	4
4	Matkurs for barnehageansatte		36
5	Personalmøter		53
6	Mat og måltider i barnehagen, foredrag retningslinjer Faglig arena og 1 barnehage personalgruppe		24 17
7	Dans og lek for de minste	493	50
8	Inspirasjonsseminar		500
9	Fisk på menyen	50	5
10	Tankevirus støttesamtaler til ansatt i barnehage		3
Tiltak planlagt etter 12. mars 2020 avlyst pga. korona:			
11	Aktiv i friluft nærmiljø	140	20
12	Trygg i vann	90	15
13	Fisk på menyen	30	4
14	Smaksopplevelser	135	10
15	Matkurs for ansatte		20
16	Aktivitets/leke kurs ansatte		40
Sum barnehage		1051 (+395)	768 (+109)
Tiltak SAL barneskole			
1	Frukt- og grøntdag 6. trinn	274	22
2	Oslofjordens friluftsråd/SAL – Aktiv i nærmiljø 5. trinn	258	22
3	Aktivitetssprell	30	3
4	SFO Inspirasjonskurs for ansatte aug-19, juni-20		52
5	Oslofjordens friluftsråd/SAL kurs for lærere 5. trinn		10
6	TL kurs	290	
7	Smaksopplevelser 1.-3./4. trinn	179	10
8	Matpakkeverksted 4./5. – 7. trinn	197	10
9	Eiksetra 7. trinn – 3 dg/4 skoler	125	
10	Dans før sommeren med Thea (ekstra)	353	12
11	Aktivitet for 3. og 4 trinn på Høvik skole ved gjenåpning etter Korona	180	8
Tiltak planlagt etter 12. mars 2020 avlyst pga. korona:			
12	Flash mob 2020	390	
13	Eiksetra 7. trinn - 4 dg/5 skoler (156 barn)	156	10
14	Aktivitetskurs for lærere Gullaug skole		20
15	Matpakkeverksted 4. trinn Gullaug skole	27	
16	Bua aktiv turnè	200	
Sum barneskole		1886 (+773)	157 (+30)
Tiltak SAL ungdomsskole			
Høst 2019			
1	Lunsj-inspirasjon	255	5
2	Aktivitet	255	5
3	ABC for mental sunnhet	255	5
4	Dans og drama	180	5
5	Verdensdagen for psykisk helse 9. trinn	350	
6	Kickoff åpen hall Lierbyen og Tranby	70	
7	Bonfire Lierbyen	50	
8	Oslofjordens friluftsråd - Kurs for lærere ved valgfaget «Friluftsliv»		5
Vår 2020			
9	Samarbeidsmøter Tranby		50
10	«Who am I» Tranby skole 6 økter	720	20
11	Bevegelsesglede for elever Tranby	120	6
12	Tankevirus 10 kl. Lierbyen – 2 økter	200	6
13	Samarbeidsmøter Lierbyen	4	50
14	ABC for mental sunnhet Sylling, Lierbyen og Høvik 8 trinn	350	20
15	Aktivitetskurs for lærere Lierbyen ungdomsskole		25
16	Kartlegging Lierbyen ungdomsskole	255	
17	Samarbeidsmøter ABC mental sunnhet		55
Tiltak planlagt etter 12. mars 2020 avlyst pga. korona:			
18	Tankeviruskurs Tranby 10.trinn	120	6
Sum ungdomsskole		2364 (+120)	257 (+6)
Andre tiltak i regi av SAL			
1	Smart kosthold for aktive ungdommer – Reistad IL	70	8
Sum andre tiltak		70	8
Totalt antall treff: 6553 (+1433)		5371 (+1288)	1182 (+145)

4.2 Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

SAL fysisk aktivitet har i hovedsak fokus på å øke kunnskap om og øke gleden over å være i bevegelse hos barn og unge i Liers barnehager og skoler. Formålet er å inspirere til bevegelsesglede og gode aktivtetsvaner via lek, aktiv læring og samarbeidsøvelser. Det settes også fokus på å bevisstgjøre de ansatte i barnehager og skoler om viktigheten av regelmessig aktivitet og gode aktivtetsvaner for læring og utvikling. Alle skal med er et viktig prinsipp for å stimulere til bevegelsesglede.

SAL aktivitetsveiledere jobber inn mot både barnehage, barneskole og ungdomsskole. Aktivitetsrelaterte SAL aktiviteter for barn og unge skoleåret 19/20 vises i tabellen over samlede SAL-aktiviteter.

4.3 Ernæring og matglede

SAL ernæring har i hovedsak fokus på praktiske tiltak med mål om å øke kunnskap og matglede hos barn og unge i Liers barnehager og skoler. Formålet er å inspirere til å gjøre gode og sunne matvalg via teori, praktiske oppgaver og eksponering for ulike matvarer og smaker. Det settes også fokus på å bevisstgjøre de ansatte i barnehager og skoler om viktigheten av gode matvaner for læring og utvikling, og hvilket ansvar som ligger i de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i barnehage og skole.

SAL ernæringsveileder jobber inn mot både barnehage, barneskole og ungdomsskole. Matrelaterte SAL aktiviteter for barn og unge skoleåret 19/20 vises i tabellen over samlede SAL-aktiviteter.

Gjennom SAL aktive lokalsamfunn hadde ernæringsveileder foredrag for ungdommer i Reistad IL, et resultat av avtale gjort på Frivilligbørsen.

4.4 ABC for mental sunnhet og livsmestring

Lier kommune iverksatt i 2019 trinnvis etablering av ABC for mental sunnhet. Høsten 2019 ble det besluttet at veileder ABC for mental sunnhet skal knyttes mot SAL og ha hovedfokus på mental sunnhet og livsmestring knyttet til ungdom. Arbeidet inngår i prosjektet «Sammen om livsmestring – ungdom»

Det er etablert et samarbeid med ungdomsskolene, hvor det jobbes med å utvikle samarbeidstiltak som styrker mental sunnhet og livsmestring.

Ved siden av den direkte kontakten med ungdomsskolene, har det høsten 2019 vært prioritert å etablere et samarbeid med en rekke kommunale instanser som jobber med ungdom. Dette har vært viktig for å gi informasjon om ABC for mental sunnhet og prosjektet «Sammen om livsmestring – ungdom», få informasjon om andre instansers arbeid med ungdom, og opprette et tverrfaglig samarbeid hvor vi kan dra best mulig nytte av komplementerende erfaring og kompetanse.

SAL/ABC veileder jobber primært inn mot ungdomsskole. ABC for mental sunnhet relaterte SAL aktiviteter for ungdom skoleåret 19/20 vises i tabellen over samlede SAL-aktiviteter.

Det er utarbeidet en egen rapport for ABC for mental sunnhet som utdyper status og resultater for skoleåret 2019/2020, se www.lier.kommune.no/abcmamentalsunnhet

5 Nytteverdi – tilbakemeldinger og evaluering

5.1 God nytteverdi

SAL har god framdrift både på implementering av modellen og utvikling av faglig innhold. Det er også høy aktivitet og god deltagelse på SAL aktiviteter. Spørsmålet blir da om SAL aktivitetene gir ønsket effekt – bidrar de til styrket livsmestring for barn og unge.

Det er totalt gjennomført 38 SAL tiltak skoleåret 2019/2020, og tilbakemeldingene er stort sett gode. SAL veilederne benytter ulike evalueringsverktøy for å vurdere effekt av SAL tiltakene. De benytter blant annet IGP metoden, «Ringstadbekk- krysset og GLL.

På bakgrunn av egevaluering og tilbakemeldinger fra skolene og barnehagene gjør vi løpende vurderinger på hvilke tiltak som videreføres, tilpasses eller avsluttes. Det oppleves generelt at det er god nytteverdi, men at vi på enkelte tiltak må gjøre justeringer og vurdere annen form og målgruppe (årstrinn/alder). Målet med SAL aktivitetene er at barnehager og skoler viderefører og implementerer det som blir presentert til egen barnehage- og skolehverdag.

Nytteverdien synliggjøres også i SAL relaterte nyhetssaker fra skoleåret 2019/2020

- [Aktive frukt- og grønndager for femåringer](#)
- [Fortalte om psykisk helse til skoleungdommen](#)

6 Ressursbruk

6.1 Smart ressursbruk

SAL modellen tilrettelegger for smart ressursbruk. Det er effektiv ressursbruk på fellesaktiviteter som styrker daglig arbeid med livsmestring i barnehage og skole. 2/3 av tiltakene er videreutvikling og dekkes innenfor eksisterende rammer til barnehage og skole, mens 1/3 er nye SAL tiltak. SAL ressursene brukes til nye SAL tiltak som ledes/koordineres av SAL veiledere.

Utredninger viser at det er behov for kr 400 til 600 pr barn og unge til SAL avhengig av aktivitetsnivå. Det blir ved 100% deltagelse 2-3 mill. årlig. Lier har ca. 5000 barn og unge.

Det er utarbeidet en trinnvis økonomisk opptrappingsplan for drift av SAL tiltak i skole og barnehage. I 2016 var økonomisk ramme 500.000, 1.000.000 i 2017 og 1.500.000 i 2018. Rammene for 2019 var 2.000.000, og i HP 2020-2023 er det bevilget 2.000.000 årlig til SAL. Det er 400 kr pr barn og unge.

6.2 Ressursbruk SAL skoleåret 2019/2020

Det er skoleåret 2019/2020 benyttet ca. 2.5 mill. til nye/innovative SAL tiltak. 2 mill. er finansiert med kommunale midler, mens resten er finansiert med tilskuddsmidler. Delprosjekter i SAL som vi i 2019/2020 har fått tilskudd/delfinansiering til er; Trygg i vann, Friluftsliv i nærmiljø v/OFFR og Sammen om livsmestring ungdom.

SAL midlene har i skoleåret 2019/2020 blitt benyttet til

- 220% stilling SAL veiledere
- 38 SAL tiltak – se punkt 4 deltagelse om SAL aktiviteter - aktivitetstreff
- Aktivitetsutstyr til barnehage og skole
- Matvarer til ernæringstiltak i barnehage og skole
- Trykksaker og informasjonsmateriell
- Kompetanseutvikling

6.3 SAL- veiledere

Det er 5 personer som er SAL veiledere og jobber systematisk med å støtte barnehage og skole med å implementere og videreutvikle SAL modellen. Våren 2020 delte de 220% stilling eller 2,2 årsverk.



Anette Larsen
Akselsen
Idrettspedagog 30%



Iren Vagstad
Ellingsen
Ernæring 60%



Annette Rud
Fysioterapeut 30%



Thomas S. Røilid
Fysioterapeut 60%



Ida Steen Eriksen
Familieterapeut 40%

7 SAL utvikling - sammen om livsmestring

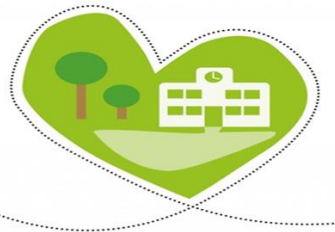
7.1 Kontinuerlig videreutvikling

SAL modellen har siden 2013 vært i kontinuerlig utvikling. En av de tydeligste resultatene på utviklingsarbeid relatert til SAL er at SAL aktiviteter nå er en del av aktivitets og kompetanseplan for barnehage og skole, slik at vi er SAMMEN OM LIVSMESTRING i barnehage og skole. Fra skoleåret 2020/2021 inngår SAL aktivitetene i skolens dybdeområder og er inkludert skolens årsplan. Se vedlagt Aktivitets og kompetanse plan.

Det er under punkt 3 beskrevet at det er god framdrift på innføring av SAL modellen. Det var som sagt totalt ca. 4050 barn/elever med i SAL modellen skoleåret 2019/2020, dvs 81% (4047 av 4873).

Parallelt med implementering blir SAL modellen videreutviklet og lokalt tilpasset den enkelte barnehage og skole. Covid 19 har begrenset aktiviteten våren 2020, men det er likevel fremdrift på 5 av de 7 utviklingsområder;

Friluftsliv	SAL i friluft God fremdrift med etablering av flere aktiviteter i friluft; turdager og uteskole m.m. Evaluering viser at Covid 19 har styrket behov og bruk av uteskole og bruk av marka i nærmiljø til naturopplevelser for aktivitet og læring. Se Sunn og aktiv i friluft s 41 og Trygg av natur s 46 i aktivitet og kompetanseplan 2020/2021. Friluftsliv er et av de åtte sentrale kriteriene for et helsefremmende samfunn (Folkehelsestrategien)
	SAL aktive lokalsamfunn Prosess med Lier idrettsråd har stoppet opp Gode nærmiljøer og aktive lokalsamfunn er nr. 9 av 10 prioriterte folkehelseområder i handlingsdelen til Folkehelsestrategien

	SAL mental sunnhet og trivsel God fremdrift spesielt i ungdomsskolen med økt fokus på mental sunnhet. Fra 2020/2021 vil elevene i løpet av grunnskolen ha tre økter som spesifikt setter fokus på ABC for mental sunnhet. Elevene vil lære at det å <i>gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt</i> bidrar til mental sunnhet. Se ABC for mental sunnhet s 44 og Spør mer s 45 i aktivitet og kompetanseplan 2020/2021 ABC for mental sunnhet er nr. 4 av 10 prioriterte folkehelseområder i handlingsdelen til Folkehelsestrategien
	SAL kunst og kultur God fremdrift med planlegging av flere kunst og kultur aktiviteter fra skoleåret høsten 2020/2021. Kulturkarusell for SFO barn og Skaperglede for 8 trinn. Kunst og kultur sin rolle for livsmestring er beskrevet under Friskliv og mestring som er nr. 8 av 10 prioriterte folkehelseområder i handlingsdelen til Folkehelsestrategien
	SAL trygg i vann En uke med aktivitet i vann for 90 skolestartere ble avlyst pga Covid 19. Opplegget er utsatt til våren 2021. Trygg i vann er et samarbeid med Lier svømmeklubb.
	SAL hjertesoner Gjennomført pilotprosjekt ved 2 av 10 barneskoler. Se mer om hjertesoner på Tryggtrafikk.no/hjertesone
	SAL ungdom Meget god fremdrift på samarbeid og utvikling av fellesaktiviteter for livsmestring tilpasset ungdom. Se omtale av prosjektet Sammen om livsmestring ungdom s 11 i aktivitet og kompetanseplan 2020/2021.

Mer informasjon om SAL finner du på www.lier.kommune.no/sal

Aktivitet og kompetanseplan for Lier barnehage og skoler 2020-2021

Livsmestring i barnehagen

Samarbeidstiltak for lierbarnehagen

Sunne og Aktive Lunger (SAL) er en modell for livsmestring i barnehagen. Livsmestring er sentralt i et helsefremmende samfunn og en forutsetning for å utvikle robuste lunger som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer. Målet er å styrke barn og unges læringsmuligheter ved å bidra til helsefremmende levevaner og livsmestring gjennom å sette fokus på trivsel, bevegelsesglede og sunne matvaner.

Tilbudet gis til alle deltakende SAL barnehager og omfatter barn fra 3 år, familiene deres og de ansatte i barnehagen. Tilbud som retter seg mot barna vil alltid inkludere personalet i barnehagen. I løpet av et barnehageår vil barnehagen være i kontakt med SAL flere ganger i løpet av året, samt helsefremmende barn og unge. De forhåndsplanlagte aktivitetene for kommende barnehageår er:

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
Planleggingsmøte med SAL-veileder	August/september	I den enkelte barnehage	Ledergruppen i barnehagen
Frukt og grønt dag på gården	Uke 34-35	Solberg og Helgerud gård	Skoletarntene
Besøk av helsesykepleier	I løpet av barnehageåret	I den enkelte barnehage	Barn og personalet
Markering av verdens aktivitetsdag	10. mai 2021	I den enkelte barnehage	Barn og personalet
Trygg i vann	Juni 2021	Lier svømmehall	Uvalgte barnehager - Skoletarntene
Nyhetsbrev	4 ganger pr. år	På mail til den enkelte barnehage	Personalet



I forhold til videre informasjon rundt de overnevnte tilbudene vil henholdsvis SAL ta kontakt med barnehagene i forhold til frukt og grønt dag på gården, planleggingsmøte med SAL-veileder og eventuelt deltakelse i Trygg i vann. Nyhetsbrev og tips til markering av Verdens aktivitetsdag vil komme på mail. Helsesykepleier vil ta kontakt med den enkelte barnehage for å gjøre avtale om besøk.

De alternative SAL-pakkene som barnehagene kan velge for barnehageåret 2020/2021 er:

Område	Aktivitet	Tilbudet gis
Bevegelsesglede	Aktivitetssprell	Hele året – ute eller inne i barnehagen
	Dans og lek	Hele året – ute eller inne i barnehagen
Matglede	Sunn og aktiv i naturen	Våren 2021, i barnehagen
	Smakopplevelser	Hele året, i barnehagen
Kompetanse og inspirasjon til ansatte	Fisk på menyen	Vinter 2021, i barnehagen
	Ernæringsrådgivning til barnehagens mattilbud – NY!	Hele året, i barnehagen
	Matkurs	Hele året, i barnehagen og som felleskurs
	Aktivitet og lekekurs	Høsten 2020, Fosshagen

SAL ønsker i samarbeid med barnehagen å gjøre lokale tilpassinger i forhold til barnehagens behov.

Det er viktig å se barnehagens planer for kommende barnehageår i sammenheng med valg av SAL-pakke slik at dette blir en inkludert del av barnehagearbeidet. For hvert av tilbudene vil det utarbeides en beskrivelse av aktiviteten, hvilken rolle og ansvaretsoppgaver SAL og de ansatte har, samt forslag til hvordan man kan bruke den kunnskapen og erfaringen man har fått i det videre arbeidet. Det anbefales derfor at valg av SAL-pakke gjøres i samarbeid med SAL-veileder når hun kommer rundt til de ulike barnehagene høsten 2020.

Kontaktperson: SAL-veileder Anette A. Larsen, mail: anette.akselsen@lier.kommune.no

Kontaktperson: SAL-ernæringsveileder Iren V. Ellingsen, mail: iren.vagstad.ellingsen@lier.kommune.no

Sunn og aktiv i friluft

Lierdalen byr på et stort mangfold av turmuligheter. Alle skolene i Lier har unike muligheter til å bruke marka i nærmiljø til naturopplevelser for aktivitet og læring.

Lier kommune samarbeider med de frivillige organisasjonene Turistforeningen og Oslofjordens Friluftsråd om å inspirere til friluftsliv og bruk av marka til læring og mestring. Barna har i løpet av barnehage og grunnskole tre opplevelsedager i friluft med erfarne friluftsledere, hvor to er i løpet av barnetrinnene.

Kontaktperson SAL-veileder Thomas S. Røllid: Thomas.Selmer.Roellid@lier.kommune.no, samt Annette Rud og Anette L. Akselsen

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
Aktiv i friluft – nærmiljø ved skolen	1. periode (uke 38-39) Avtales med Thomas	Nærmiljø skole v/veileder Oslofjordens Friluftsråd	Elevene på 5. trinn Dydeområde: Aktiv i naturen
Sunn og aktiv i friluft – Eiksetra i vinterdrakt	3. periode (feb.-mars) Avtales med Thomas	Eiksetra v/veileder SAL, Turistforening og Eiksetra	Elevene på 7. trinn Dydeområde: Lek med språk



BEVEGELSESGLEDE – alle skal med

Fysisk aktivitet er viktig for barn og unge, både i et helseperspektiv og et utdanningsperspektiv.

Mye tyder på at fysisk aktivitet i skoletiden har klar effekt på elevenes fysiske og psykiske helse. SAL-veileder tilbyr kontinuerlig lokalt tilpasset kurs til lærere og ansatte på SAL-skoler om aktiv læring og bevegelsesglede. Kurset kan om ønskelig også gjennomføres med elever tilstede.

Kontaktperson er SAL-veileder Thomas S. Røllid: Thomas.Selmer.Roellid@lier.kommune.no, samt Annette Rud og Anette L. Akselsen

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
Aktivitet og lekekurs	Avtales med Thomas	På skolen eller annet egnet sted v/SAL-veileder	Lærere og ansatte Alle dydeområder

Bli-kjent-aktiviteter, oppstart 8. trinn

Kontaktperson er SAL-veileder: anette.rud@lier.kommune.no, samt Thomas S. Røllid og Anette L. Akselsen

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
Bli kjent aktiviteter og leker	1. periode Avtales med Anette	På skolen eller i nærområdet	Elevene på 8. trinn Dydeområde: Identitet og fellesskap



Sunne matvaner i grønne Lier

Lier er en landbrukskommune og Lierdalen er produksjonsområde for frukt, bær og grønnsaker av nasjonal betydning. Dette gir en unik læringsmulighet og muligheten til å nyte kortreist og sunn mat.

Lier kommune samarbeider med næringslivet i Lier v/Inn på tunet gårder og Grøntbua om sunne matvaner. Barna har i løpet av barnehage og grunnskole tre gårdsbesøk, hvor to ligger på barnetrinnene.

På landbruksdagen lærer elevene om hvor maten kommer fra, samt hva en bonde er og kan gjøre/produere på gården sin. Tilbakemeldinger viser at mange elever synes det å hilse på dyra er noe av det beste med landbruksdagen.

På frukt og grønt dag får elevene smake på frukt og grønt i alle regnbuens farger og lage smoothie. De får også med seg grønnsaker til å lage grønnsakssuppe når de er tilbake på skolen. De lærer hvordan frukt og grønt produseres og om hvor maten kommer fra.



Kontaktperson SAL-ernæringsveileder Iren Vagstad Ellingsen: iren.vagstad.ellingsen@lier.kommune.no

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
Landbruksdagen	4. periode (mai/juni) Avtales med Iren	Solberg og Helgerud gård	Elevene på 3. trinn Dydeområde: Dyr
Frukt og grønt dag på gård	1. periode (uke 37-38) Avtales med Iren	Solberg og Helgerud gård	Elevene på 4. trinn Dydeområde: Lier

ABC for mental sunnhet

ABC for mental sunnhet er et forskningsbasert rammeverk som oppfordrer til å gjøre valg som gir bedre mental helse. Det er et positivt og handlingsorientert fokus på mental sunnhet.

Elevene lærer at det å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt bidrar til mental sunnhet. Elevene har i løpet av grunnskolen tre økter som spesifikt setter fokus på om ABC for mental sunnhet, en økt på barnetrinn og to økter på ungdomstrinnet.

For mer informasjon om ABC for mental sunnhet se nettsiden <http://www.lier.kommune.no/abcmamentalsunnhet>

Kontaktperson SAL og ABC for mental sunnhet veileder Ida Steen Eriksen: ida.steen.eriksen@lier.kommune.no

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
ABC for mental sunnhet - tanker og følelser	3. periode Avtales med Ida	På skolen – klassevis v/veileder ABC for mental sunnhet i samarbeid med lærerne	Elevene på 6. trinn Dydeområde: Kropp og helse
ABC for mental sunnhet - forarbeid til VDPH	1. periode Avtales med Ida	På skolen – klassevis v/veileder ABC for mental sunnhet i samarbeid med lærerne	Elevene på 9. trinn Dydeområde: Livet
ABC for mental sunnhet - stressmestring	3. periode Avtales med Ida	På skolen – klassevis v/veileder ABC for mental sunnhet i samarbeid med lærerne	Elevene på 10. trinn Dydeområde: Makt og plikking



Sunne matvaner

Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra for kropp, velvære og læring.

Barn og unge er avhengig av å få tilført regelmessig energi fra sunn og god mat for å fungere både fysisk og psykisk, ikke minst for å opprettholde konsentrasjon gjennom hele skoledagen. Samtidig vet vi at mange elever dropper matpakke. Måltidene i skolen har også en viktig sosial funksjon, og derfor er det viktig å legge til rette for gode måltidsituasjoner.

SAL-veileder tilbyr aktiviteter med mat og veiledning, råd og tips til fellesmåltider, mat- og helsefaget, kantinedrift mm. Målet er å bistå i arbeidet med å inspirere til variert kosthold og bidra til at elevene har kunnskap, slik at de kan ta gode og helsefremmende valg i hverdagen.

Kontaktperson er SAL-ernæringsveileder Iren Vagstad Ellingsen: iren.vagstad.ellingsen@lier.kommune.no

Aktivitet	Tid	Sted	Målgruppe
Smakopplevelser	1. periode Avtales med Iren	På skolekjøkkenet v/SAL ernæringsveileder og lærer	Elevene på 2. trinn Dydeområde: Kroppen
Smarte matvalg - Fisk og matpakke	3. periode Avtales med Iren	På skolekjøkkenet v/SAL ernæringsveileder og M&H-lærer	Elevene på 6. trinn Dydeområde: Kropp og helse
Bistand mat og helse	Kontinuerlig Avtales med Iren	På skolekjøkkenet v/SAL ernæringsveileder	Elevene på 9. trinn Mat og helse
Bistand kantine	Kontinuerlig Avtales med Iren	På skolekjøkkenet/kantine v/SAL ernæringsveileder	Ansvarlige for kantine på ungdomstrinnet



Vi blir flere
SUNNE OG AKTIVE LIUNGER
 ved å prioritere og samhandle
 om en helhellig, målrettet og langsiktig satsning
 på lavterskeltilbud og universelle folkehelsetiltak som
 som smart utvikler et helsefremmende samfunn.