

## Ett Temanummer om oss - NCFF!

Det var med stor spänning som jag för snart sju år sedan emotsåg regeringens beslut om vart det nya resurscentrumet för idrott och hälsa skulle ligga. Vi hade utvecklat en plan för ett stort centrum eftersom det var stora viktiga frågor som skulle bearbetas. Oron för den ogynnsamma utvecklingen av fysisk inaktivitet och vikten hos skolbarnen var stor. Vi hade just genomfört en nationell utvärdering av skolämnet idrott och hälsa, som visade på stora kvarstående utmaningar när det gällde att nå unga i riskzonen och skillnaderna mellan pojkar och flickor var stora inom ämnet. Till mångas förvåning fick vi på Örebro universitet regeringens uppdrag att utveckla ett nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och unga. Jag fick förtroendet att var projektledare för uppbyggnaden av NCFF och blev sedan i nationell konkurrens anställd som föreståndare. NCFF blev ett centrum med huvuduppdrag att gå från ord till handling.

Att arbeta tillsammans och genom andra blev därför tidigt ett mantra för oss på NCFF. Medlemmarna i vår styrelse har varit viktiga parter i utvecklingen av de nyfödda NCFF som nu under 2011 lämnar förskoleåldern. Genom samarbete med andra parter i nätverk, konferenser, mötesplatser, utvecklingsprocesser och projekt har NCFF kunnat bidra med långt mer än vad vår årliga budget skulle kunna ge till att skapa goda förutsättningar för skolbarnens hälsa och utvecklingen.

Vårt uppdrag utvidgades och namnet ändrades till Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. Maten i skolan fick en högre prioritet och Skolämnet Hem- och konsumentkunskap liksom fritidshemmen tillkom som områden. Men vårt basanslag utökades egentligen inte för det och vi får årligen reda på nästa års resurser. I år har vi ännu inte fått besked om 2011 års anslag. NCFF skall verka för en helhetssyn på sambandet mellan fysisk aktivitet, goda matvaror samt barns och ungdomars lärande och utveckling. Och alltsedan start skall NCFF även stödja skolorna och numera fritidshemmen i arbetet med andra hälsofrämjande verksamheter. Det finns mycket att berätta om. I detta 2010 års sista nyhetsbrev ger vi några glimtar från den positiva utvecklingen vi ser. Det är ju också viktigt att gå från handling till ord – ge inspiration och stöd för den egna utvecklingen också. Gör ett bokslut över året som gått och gläds över framgångarna.

Ett stort tack till alla samarbetsparter och alla som på olika sätt bidrar till att främja god hälsa bland våra barn och unga i skolans och fritidshemmens värld. Och ett Gott Nytt År till er alla från oss alla inom NCFF.

Charli Eriksson,  
föreståndare på NCFF



## Innehåll

Det är vi som jobbar på NCFF!.....	2
Positiva utvecklingstendenser .....	4
Så här stöttar NCFF Sveriges skolor!.....	4
Sambandet mellan hälsa och lärande .....	4
Nytt verktyg för skolmatskvalitet .....	6
Nobel museet + NCFF = Sant .....	6
Rörelseglädje i Sigtuna .....	7
NCFF:s nationella utmaningar .....	7
Årets Matråd 2010!.....	7
Gå och cykla till skolan.....	8
NCFF och forskning .....	11
Övrigt.....	12
Årets fritidspedagoger 2010 .....	13

## Det är vi som jobbar på NCFF!

Viktigt för NCFF är givetvis personalen inom kansliet! Johan Tranquist, Charli Eriksson och Camilla Bergholm har varit med från starten 2004. Johan med sin sakkunniga kompetens inom området betyder otroligt mycket för NCFF:s utveckling och Camilla har varit ovärderlig för arbetet med Nyhetsbrev och hemsidan, som är viktiga kommunikationsredskap för NCFF.



**Namn:** Johan Tranquist

**Titel/arbetsuppgifter:** Kanslichef. Personalansvar, ekonomi, arbetsledning, föreläsningar, materialproduktion.

**Gör på fritiden:** Åker skidor, cyklar.

**Saker jag mår bra av:** Friluftsliv i alla former,

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** Ett evigt liv!

**Önskar mig av tomten:** Snö och kyla.



**Namn:** Camilla Bergholm

**Titel/arbetsuppgifter:** Informatör och Hälsoutvecklare. Ansvarsområden är bl.a. arbetet kring "Gå och cykla till skolan", NCFF Nyhetsbrev, vår hemsida, materialproduktion och koordinator för nätverken (R)ESA och IWALK.

**Gör på fritiden:** Mycket tid går åt till att träna hästen. Har också ett renoveringsobjekt till hus med allt vad det innebär.

**Saker jag mår bra av:** Socialt umgänge, utomhusträning, äventyrsresor i alla former, bra filmer/böcker samt att få njuta av vällagade måltider.

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** Ett autolås till min cykel och en inbyggd sadelvärmare som värms upp när jag trampar.

**Önskar mig av tomten:** Framförallt en fröjdefull jul men rent materiellt skulle det vara trevligt att få ett hårt paket med en vit Kitchen Aid.

**Namn:** Irina Hallor Jonsson

**Titel/arbetsuppgifter:** Informatör med ansvar för maten i skolan och ämnet hem – och konsumentkunskap.

**Gör på fritiden:** Mycket tid går åt till vårt fritidshus och trädgården där. Jag tycker också om att röra på mig, att måla, läsa och spela piano.

**Saker jag mår bra av:** Andra människor, frisk luft och mörk choklad.

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** En dator som är kopplad till en generator så man måste t.ex. trampa på en träningscykel en timme för att kunna surfa en timme. Tror det skulle göra under för folkhälsan. Annars ser jag gärna "Ur och skur"-skolor (d.v.s. utomhuspedagogik) ända upp på universitetsnivå.

**Önskar mig av tomten:** Av arbetsgivartomten önskar jag mig ett stå-skrivbord till kontoret. Av den privata tomten önskar jag mig en matberedare; jag älskar råkostsallader men är alldeles för bekväm för att orka riva för hand.



**Namn:** Sofia Green

**Titel/arbetsuppgifter:** Informatör. Ansvarsområden är Utomhuspedagogik & Fritidspedagogik.

**Gör på fritiden:** Något som innebär utomhusvistelse.

**Saker jag mår bra av:** Alla former av framsteg och utveckling.

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** Ingen direkt uppfinning men jag önskar en helt "sladdlös tillvaro" för att slippa trassliga sladdar och jakten på eluttag.

**Önskar mig av tomten:** kanske en kram? Lite beroende på vem som finns bakom masken.



**Namn:** Peter Göttinger

**Titel/arbetsuppgifter:**

Informatör; fysisk aktivitet, skolämnet idrott och hälsa, konferenser

**Gör på fritiden:** Sysslar och leker med familjen, vilar, umgås och är spontant aktiv.

**Saker jag mår bra av:** Aktiviteter, vänskap och kramar. Att lyckas med en utmaning.

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** Något som gör att ingen tycker att fysisk aktivitet kan vara pinsamt. Mer dans på borden! Även något som får oss i samhället att värdera ålder och livserfarenhet högre. Det är korkat att inte alla kommer till sin rätt och blir uppskattad p.g.a. ökad ålder!

**Önskar mig av tomten:** En duktig islandshäst och en grävmaskin

**Namn:** Camilla Ulvmyr

**Titel/ arbetsuppgifter:**

Informatör/  
Hälsoutvecklare.  
Arbetar just nu med Rikskonferensen "Hälsosamt lärande2011" som vi kommer att genomföra 7-8 april 2011.

**Gör på fritiden:** Min fritid handlar mycket om hus och hem och att vara med barnen. Men utöver det så försöker jag komma ut och löpa ensam eller med grannen. Vi ska springa Göteborgsvarvet i maj så det gäller att inte tappa det man byggt upp under sommaren. Resterande tid försöker vi renovera vårt gamla hus och sedan går jag en evig trädgårdskurs, har hållit på i 6 år nu.

**Saker jag mår bra av:** När jag har en bra balans mellan familjen, vännerna, arbetet, träningen och måltiderna så jag hinner med allt jag vill göra.

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** Jag skulle vilja ha en automatisk "hemreda" som tar över alla tråkiga måste sysslor så familjen får mer kvalitetstid.



**Önskar mig av tomten:** En hantverkare som kan komma hem till oss och lägga golv, måla, tapetsera och bygga glasveranda!

**Namn:** Charli Eriksson

**Titel/arbetsuppgifter:** Förståndare. Delar mitt uppdrag som föreståndare med att vara professor i folkhälsovetenskap

vid Örebro universitet. Särskilt ansvar för frågor som rör forskning och vetenskapliga basen för arbetet inom NCCF. Håller kontakt med departementet, högskolesektorn särskilt Örebro universitet, forskningsråd och bedriver forskning och utvärdering med externa medel.



**Gör på fritiden:** Är en naturälskare med nytt paradiset i Kilsbergen för skogliga vandringar och uppfriskande bad. Annars en passionerad körsångare och musiker.

**Saker jag mår bra av:** Sedan i somras är jag en hängiven råkostvegan typ Living food - mår prima och har återfått min ungdoms vitalitet. Gemenskap med familj, släkt och vänner är livsviktigt.

**Uppfinning jag vill ska finnas i framtiden:** En önskad uppfinning skulle var en apparat som omvandlade alla förstörelsevapen till redskap för en hållbarare och rättvisare värld.

**Önskar mig av tomten:** Att det blev fred och frid mellan alla människor på vår jord och att gemenskap och generositet kom i första rummet i stället för det materiella och girigheten.



## Positiva utvecklings-tendenser

Hälsosituationen för svenska barn är i flera avseenden bland de bästa i världen. Det gäller till exempel den låga spädbarnsdödligheten, den höga andelen ammade spädbarn, den låga andelen barnolycksfall, den höga andelen vaccinerade barn och den jämförelsevis låga andelen som utsätts för fysisk bestraffning under barndomen.

Liksom för den övriga befolkningen har efterkrigstidens välfärdsutveckling inneburit bättre hälsa för de unga. När det gäller barn och unga finns studier som visar på att viktökningen har stannat av och tenderar att minska. Detta är positivt! Även om andelen överviktiga alltså ligger på en historiskt sett hög nivå för både vuxna och barn.

Det är också för tidigt att säga om det här är en bestående trend, och det kan finnas flera anledningar till den avstannade viktutvecklingen. Något som kan ha bidragit är den ökade uppmärksamheten kring frågor om övervikt samt förebyggande insatser inom exempelvis skolan.

### Mat- och motionsvanor

Sedan 1980 har våra matvanor i stora drag försämrats men de senaste åren kan man se en viss förbättring. Sedan slutet av 1990-talet har ökningen av övervikt bland unga kvinnor avtagit, medan övervikten bland män fortsatt att öka.

Under de senaste åren har barns och ungdomars matvanor förbättrats något. Fler äter frukt och grönsaker och konsumtionen av läsk och godis har sjunkit mellan 2001 och 2005. Barn konsumerar dock fortfarande för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk.

I åldern 16–24 år motionerar två av tre regelbundet och motion är numera lika vanligt bland kvinnor som bland män, till skillnad från hur det var på 1980-talet, då män motionerade mer. Andelen som inte motionerar alls har minskat bland kvinnor men inte bland män. I en studie

som Sveriges Tandläkarförbund gjort så är slutsatsen att förskolepersonalen tagit till sig av sockerdebatten och slutat med tårta och glass på dagis. Idag prioriteras hälsosamma mellanmål och roliga aktiviteter istället för traditionella födelsedagskalas med tårta och glass.

Det finns dock många oroande tecken och hot mot barns och ungdomars hälsa och utveckling men så här inför jul så nöjer vi oss med att redovisa några av de positiva utvecklingstendenserna.

## Så här stöttar NCFF Sveriges skolor!

Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF) finns sedan starten våren 2004 beläget på Örebro universitet med ny organisatorisk hemvist på HumUS akademien.

NCFF hade från början ett uppdrag att stötta landets skolor med att främja fysisk aktivitet. År 2006 gav regeringen NCFF ett utökat uppdrag att även arbeta för goda matvanor och andra hälsofrämjande verksamheter hos barn och ungdom (SFS 2006:187)[

Den 5 maj samma år fick vi ytterligare ett tilläggsuppdrag (U206/3487/S) att stödja dans i skolan. Detta genom att stärka verksamheten med att främja och utveckla dans med flickor och pojkar i skolan.

### Sambandet mellan hälsa och lärande

NCFF ska utifrån skolans övergripande mål och riktlinjer stödja skolor i arbetet med ökad fysisk aktivitet, goda matvanor och andra hälsofrämjande verksamheter genom att:

- verka för en helhetssyn på sambandet mellan fysisk aktivitet, goda matvanor samt barns och ungdomars lärande och utveckling.
- verka för en ökad samverkan mellan universitet och högskolor, kommuner, andra skolhuvudmän och myndigheter, intresseorganisationer samt regionala och lokala organisationer.
- sprida erfarenheter och lärande exempel från arbetet inom ämnet hem- och konsumentkunskap, idrott och



- hälsa samt andra närliggande områden.
- stödja och informera om forskning och utvecklingsprojekt

## NCFF:s Styrelse

NCFF leds av en styrelse som består av en ordförande och tio övriga ledamöter. Ordföranden är utsedd av regeringen. Regeringen skall även utse tre av de övriga ledamöterna, varav en ledamot skall företråda lärarna inom berörda ämnen, en ledamot skall företråda eleverna och en ledamot skall ha kompetens inom kostområdet.

I övrigt skall Örebro universitet, Gymnastik- och idrottshögskolan, Skolverket, Statens folkhälsoinstitut, Riksidrottsförbundet, Sveriges kommuner och landsting samt Livsmedelsverket, utse en ledamot var.

Styrelsen skall inom sig utse en vice ordförande. Ledamöterna skall utses för en tid av högst tre år. Mer information och kontaktuppgifter till styrelsens ledamöter hittar du på vår [hemsida](#).

## Våra olika aktiviteter

Sedan starten 2004 har 3500 skolor och ca 28000 personer deltagit i våra arrangemang, vilket motsvarar närmare 50 % av landets grund- och gymnasieskolor.

Under verksamhetsåret har NCFF medverkat i planeringen och genomförandet av 10 större regionala konferenser, bidragit med konsultativt stöd till enskilda kommuner, och genomfört lokala mötesplatser.



NCFF har även detta år koordinerat den nationella utmaningen "Gå och Cykla till skolan" där 220 skolor och hela 41 453 elever och lärare från hela landet deltagit. Vi har också utsett "Årets Matråd" som blev Säbyskolan i Salems kommun, samt "Årets HK lärare", "Årets fritidspedagog" och "Årets idrottslärare". Om dessa två kan du läsa mer om på sidan 8.

## Ett händelserikt år

Mycket av vår arbetstid har detta år lagts på planering och förberedelser av 2011 års stora fortbildningskonferenser där *Rikskonferensen för hälsosamt lärande* är först ut den 7-8 april 2011. Då väntas närmare 500 pedagoger besöka Örebro universitet.

Därefter kommer *Ute är inne* den 29-30 september i Malmö, som genomförs för tredje gången. Där väntar vi oss totalt 900 deltagare. Mer information om dessa konferenser hittar du på sidan 12.

NCFF har under året också varit delaktiga på Skolforum och i Skolverkets arbete med den nya skollagen, de nya läroplanerna och kursplanerna. Framförallt gäller det i arbetet med den nya kursplanen i ämnet Idrott och hälsa/grundskolan.

## NCFF:s motto: Samverka med andra!

NCFF har en aktiv roll i många olika samverkansprojekt och sitter med i flera referensgrupper samt nätverk. Här nedan kan du läsa om några av dem.

### Livsmedelsverkets strategigrupp för konsumentfrågor

NCFF är sedan 1 juli 2008 medlem i Livsmedelsverkets Strategigrupp för konsumentfrågor. Strategigruppen är Livsmedelsverkets forum för övergripande, långsiktigt principiella konsumentfrågor.

Gruppens uppgift är i huvudsak att ge inspel och synpunkter som underlag för Livsmedelsverkets ställningstaganden i frågor som är viktiga för konsumenterna. Livsmedelsverkets generaldirektör är strategigruppens ordförande. Övriga medlemmar i gruppen är Sveriges Konsumenter, Konsumenter i samverkan, Konsumentföreningen i Stockholm, Konsumentverket, Naturskyddsföreningen och Hushållningssällskapet. Strategigruppen för konsumentfrågor sammanträder 3 – 4 gånger per år.



## Nytt verktyg för skolmatskvalitet

- lag på näringsriktigt

NCFF har under året varit med i ett samråd kring utvecklingen av ett webbaserat verktyg för kvalitetsmärkning av skolmåltider. Verktöget ska vara till stöd för kommuner och skolor som vill utveckla sin skolmåltidsverksamhet. Ansvarig för det nya verktyget är Folkhälsoakademien på Karolinska institutet i Stockholm.



Anledningen till att detta verktyg nu är under utveckling är att den nya skollagen (från 1 juli 2011) ställer krav på att skolmaten inte bara ska vara kostnadsfri utan även näringsriktig.

Verktöget ska vara till stöd för kommuner och skolor som vill mäta och utveckla kvalitén i sin skolmåltidsverksamhet. Det kommer också att generera data kring skolmåltider i länet och nationellt för framtida uppföljningar och forskning. Verktöget består av en skolenkät som omfattar kvalitetsfrågor inom följande områden:

- näring och måltidsutbud
- säker mat
- miljöaspekter
- service och pedagogik
- organisation och styrning

Frågorna i verktyget besvaras via webben av skolledare och kökschef. Verktöget ger även tillgång till webbaserade kundenkäter till elever och personal som skolan kan använda på frivillig basis. Dessa kundenkäter sammanställs automatiskt av verktyget.

Skolan väljer själv hur många områden av skolmåltiderna som ska kvalitetssäkras, men miniminivån motsvarar den nya skollagens krav på näringsriktiga måltider. En resultatrapport skapas för varje skola och kommun utifrån svaren på skolenkäten samt eventuella kundenkäter till elever och personal. Resultaten sparas i en databas och möjliggör uppföljning över tid samt jämförelser mellan skolor och kommuner.

Verktöget beräknas klart för nationell lansering hösten 2011.

För mer information [Läs här!](#)

## Ett friskare Sverige

Goda matvanor och fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsa och betydelsefullt för vårt välbefinnande.

Statens folkhälsoinstitut (FHI) har fått regeringens uppdrag att än en gång samordna en uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet. Veckan går under namnet *Ett friskare Sverige* och är ett samverkansprojekt som syftar till att främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos allmänheten. Veckan genomförs vecka 19, 9–15 maj, 2011.



**Ett friskare Sverige**

Målen för "Ett friskare Sverige":

- öka kunskapen och medvetenheten om goda matvanor och fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan
- uppmärksamma sociala skillnader i hälsa och nå de grupper som har störst behov
- särskilt uppmärksamma personer med intellektuell funktionsnedsättning

NCFF har ett nära samarbete med FHI med anledning av *Ett friskare Sverige* och tillsammans ska vi ta fram ett inspirationsmaterial. Materialet ska på ett kort och kärnfullt sätt ge tips och idéer om skolans möjligheter att arbeta med mat och fysisk aktivitet, på ett roligt och ämnesövergripande sätt.

Materialet ska genom sitt innehåll inspirera till en mångfald aktiviteter som uppmuntrar till rörelse – matglädje både nu och i ett livslångt perspektiv. I materialet ska även finnas hänvisning till fördjupning inom området såväl för läraren som för den enskilde eleven.

Materialet kommer skickas ut till landets skolor i god tid innan uppmärksamhetsveckan och görs tillgänglig för nedladdning och beställning på [www.fhi.se](http://www.fhi.se) och [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu)

## Nobelmuseet + NCFF = Sant

- Mat – så mycket mer än bara näring och energi

Varför jäser brödet? Vad spelar mat och hunger för roll i världens konflikter? Finns det bra och dålig energi i maten? Kan en citronkaramell vara röd?

I samarbete med Nobelmuseet i Stockholm kommer NCFF att ge ut ett material som speglar matens breda roll i skolan. Alla har vi en relation till mat och ätande och ämnet är konkret och vardagsnära. Här ges förslag hur man kan arbeta inom olika vetenskaper och ämnesområden bl.a. genom att använda sinnen. Visste du t.ex. att lukt och smak är kemiska ämnen?



Vi vill väcka nyfikenheten och upptäckarglädjen och låta eleverna själva fundera och forska fram svar och lösningar när det gäller goda matvanor och hälsa.

**Lektionsförslag: Lyssna på maten**

**Material : knäckebröd**

1. Låt eleverna tugga på en bit knäckebröd och lyssna på ljudet
2. Låt eleverna tugga på en bit knäckebröd, blunda och lyssna på ljudet
3. Låt eleverna tugga på en bit knäckebröd, blunda, hålla för öronen och lyssna på ljudet.
4. Låt eleverna beskriva sina upplevelser. Vad är ljud och hur / varför förändras upplevelsen?

Mer information kring detta kommer under våren 2011 att finnas på [våran](#) och [Nobelmuseets hemsida](#).  
Kontaktperson: Irina Hallor Jonsson

## Rörelseglädje i Sigtuna

Den 30 och 31 mars 2010 genomförde NCFF en två dagars fortbildning under temat "Hälsosamt lärande" i samarbete med Sigtuna kommun.

Fortbildningen vände sig till samtlig personal på fritidshemmen i Sigtuna. Närmare 200 personer deltog och dagarna var mycket uppskattade. Arbetsformen var en s.k. *Mötesplats* där föreläsningar varierar med praktiska workshops. Utvärderingen, som genomfördes av Sigtuna kommun, visar att skolorna och fritidshemmen har tagit till vara på de nya kunskaperna och verktygen.

Kommunen kan redovisa en lång lista på aktiviteter som nu syns ute i verksamheten. Övergripande kan sägas att;



- fler uteaktiviteter har skapats.
- Fritidspersonalen deltar mer under rasterna och bjuder på aktiviteter.
- intresset för att vara ute och göra olika roliga saker har ökat bland barnen.

## NCFF:s nationella utmaningar

Sedan år 2004 har NCFF haft en rad olika nationella utmaningar där allt från grundskolor, gymnasieskolor och fritidshem runt om i landet fått skickat in bidrag där de t. ex. beskrivit hur de arbetar med skolans matråd, fysisk aktivitet, dans eller utomhuspedagogik.

Syftet med att ha årliga utmaningar är bland annat att få igång de skolorna som kanske inte har kommit så långt i sitt arbete och utmana de som arbetar bra men som kan bli ännu bättre. En viktig del i processen med att utses en vinnare är att samverka med t ex kommun, olika myndigheter, intresseorganisationer och lokala organisationer. En annan del är att sprida bra lärande exempel på hur man kan utveckla sitt sätt att arbeta kring mat och fysisk aktivitet.

Är du nyfiken på våra tidigare utmaningar så kan du [läsa om dem här!](#)

## Årets Matråd 2010!

Under våren 2010 utmanade NCFF eleverna i alla landets matråd 6-9 att delta i *Årets Matråd*. Genom att beskriva sitt arbete i ett webbformulär fick de möjlighet att vinna stipendiet och utmärkelsen.

Trots en bred marknadsföringskampanj var det inte fler än 35 skolor som anmälde sig. Detta skulle kunna bero på att många skolor i landet inte lyckas engagera eleverna i en bra matrådsprocess. Det finns många goda exempel i de inlämnade beskrivningarna som visar hur man kan väcka elevernas engagemang, utan att man behöver göra avkall på budget, livsmedelslagar och näringsriktighet.



Vinnare i utmaningen "Årets Matråd"

Grunden som det lyckade matrådet utgår från är ömsesidigt förtroende och ett gemensamt lärande. Tiden används alltså även till att stärka gruppen och skolans personal deltar i lärandet utan att själva "äga" svaret.

Fler detaljer och exempel kan du hitta i NCFF:s sammanställning från "Årets Matråd" som finns på vår [hemsida!](#)

## Gå och cykla till skolan

Ett alldeles utmärkt och enkelt sätt att få in fysisk aktivitet i vardagen är att gå och cykla. Ökad trafik på skolgården, d.v.s. föräldrar som med bil skjutsar sina barn till skolan utgör tyvärr också en säkerhetsrisk.



För att få fler att gå och cykla till skolan anordnar NCFF årligen den nationella utmaningen "Gå och cykla till skolan". Utmaningen vänder sig till landets alla F-9 skolor och deltagarna får under två veckor i september och oktober samla resepoäng och utmana

sig själva och andra. Den skola som lyckas samla ihop flest antal resepoäng till fots, cykel eller via kollektivtrafik, vinner 10 000 kronor.

Utmaningen engagerar skolor från hela Sverige och i år hölls utmaningen för femte året.

### 2010 års vinnare!

Vinnare i den nationella utmaningen "Gå och cykla till skolan 2010" blev Eklundaskolan i Örebro.

Totalt deltog 41 453 elever och lärare från 220 skolor i NCFF:s utmaning. Tillsammans har de cyklat och gått över 35 000 mil samt bidragit till att minska koldioxidutsläppet med 52 500 kg! Med små steg kan man helt klart göra en stor insats.

För mer information om utmaningen besök vår hemsida [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu)

## Årets lärare!

NCFF delar tillsammans med några andra organisationer årligen ut, "Årets idrottslärare", "Årets HK-lärare" och "Årets fritidspedagog". Utmärkelsen genererar inte bara ära, uppmärksamhet och nya kontakter till pristagaren. Man erhåller också ett stipendium på 15 000 som många använder till fortbildning av olika slag. Årets HK-lärare 2009 lade t.ex. pengarna på en studieresa till Kina.

Det är både intressant och lärorikt att vara med i juryns urvalsprocess. Ofta ställs man inför frågor om ämnets didaktik och ibland måste man göra svåra val mellan flera jätteduktiga som har olika styrkor. Vilken styrka är viktigast?

För NCFF är det viktigt att sprida olika pristagares kunskaper och arbetssätt som lärande exempel till andra. Det gör vi bl.a. genom att vi tar med dem på konferenser och förmedlar kontakter till tidningar, men kanske viktigast av allt, vi lägger ut dem under "lärande exempel" på vår hemsida.

## Årets fritidspedagoger 2010!

Under hösten 2010 har NCFF samlat in bidrag från hela landet för att tillsammans med Lärarförbundet kunna utse en fritidspedagog värd att lyftas fram som "Årets fritidspedagog 2010".

De många bra nomineringarna gjorde att juryn tillslut valde att dela stipendiet på 15 000 kr mellan två ganska olika men ändå lika fritidspedagoger. Ann Stolsner och Jonas Sundberg. Om dessa kan du läsa mer om i reportaget på sidan 13.

## Årets HK-lärare

Hem- och konsumentkunskap är skolans minsta ämne men kanske det med störst möjligheter. Ett innehållsrikt ämne under ständig förändring där man arbetar utifrån ett helhetsperspektiv med bl.a. jämställdhet, kulturell träning och social gemenskap. Kunskap om det hållbara samhället och hur man blir en ansvarsfull konsument är minst sagt aktuella ämnen idag.

För att synliggöra de lärare som gjort särskilda insatser för att utveckla ämnet hem- och konsumentkunskap, utser NCFF tillsammans med Lärarnas Riksförbund och Lärarförbundet Årets Hk-lärare. Årets Hk-lärare får ett stipendium på 15 000 kr.

År 2010 gick stipendiet till Sara Sjöstedt, lärare i hk på Alléskolan i Floda. Juryn anser att Sara Sjöstedt genom sitt arbete synliggör ämnets potential, bidrar till utveckling av ämnet och till att höja dess status. Prisutdelning skedde på Skolforum i Stockholm .



## Årets idrottslärare

Juryarbetet för Årets Idrottslärare 2010 var ovanligt utdraget. Då informationen kom från olika källor och kontaktytor krävdes det flera överväganden innan man slutligen enades kring att Åke Huitfeldt i Umeå är den som utnämns till Årets Idrottslärare 2010.

För Åke är det viktigt att se alla barn och låta dem utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Idrott blir då ett verktyg för hälsa som ska passa individen och inte tvärt om.

## Våra nätverk!

NCFF ingår i flera nationella och internationella nätverk. Här följer några exempel.

### Utenavet

NCFF är sedan flera år medlem av *Utenavet*, ett nationellt nätverk för främjande av utomhuspedagogik.

I Utenavet ingår förutom NCFF, även Friluftsförbundet, Skogen i skolan, Naturskoleföreningen, Movium, och Nationellt centrum för utomhuspedagogik.

Utenavet är kanske mest känd för sina nationella konferenser kring utomhuspedagogik – Ute är inne – som lockat 900 pedagoger varje gång den anordnats. Nästa gång Ute är inne arrangeras blir det i Malmö den 29-30 september 2011. Denna gång utvidgar vi konferensen till en nordisk angelägenhet där våra grannar i Norden bidrar med många spännande workshop. 2011 års tema är Mångfald och lärande i stadens natur- och kulturmiljö.

Besök gärna de gemensamma hemsidan

[www.utenavet.se](http://www.utenavet.se)

Är du intresserad av mer information om nätverket kontakta Sofia Green [sofia.green@oru.se](mailto:sofia.green@oru.se)



### Nationella resurs centra och RUC

Förra året tog NCFF initiativ till en samverkan mellan de olika resurscentra som finns för olika skolämnen. Under året har två gemensamma insatser gjorts. Dels kontaktades Skolverket om möjligheter att bidra till implementeringen av de nya läroplanerna. Det andra var att genomföra en gemensam presentation av alla centra under vårens möte som arrangerades i Kalmar för de Regionala UtvecklingsCentra (RUC), som

varje lärosäte med lärarutbildning har för att främja samverkan främst med olika skolhuvudmän i sin region.

Under 2010 har NCFF utvecklat sitt samarbete med Sveriges lärarutbildningar genom RUC.

Kärnverksamheten för RUC handlar om att stärka skolutveckling, lärarutbildning och forskning genom att skapa nätverk och möten mellan forskare, lärare och andra intressenter för förbättrad utbildningskvalité.

NCFF presenterade sin verksamhet för alla landets RUC på ett möte i maj, vilket bl.a. resulterade i ett samarbete med Malmö Högskola. 12 oktober samlade vi 100 idrottslärare och HK-lärare på Malmö Högskola för en fortbildningsdag. De fick träffa forskare, sakkunniga från skolverket, lärarutbildare, oss från NCFF och inte minst varandra. En inspirationsdag som gav många nya tankar och kunskaper. En dag som förhoppningsvis följs av många fler på andra platser i ett samarbete mellan NCFF och RUC. Kanske nära dig?

Är du intresserad att veta mer om RUC kontakta Peter Göttinger [peter.gotinger@oru.se](mailto:peter.gotinger@oru.se)



### (R)ESA - Nationell samverkan för Ekosmart, Säker och Aktiv skolväg

NCFF startade detta nätverk för ca tre år sedan där de medverkande är organisationer, myndigheter och kommuner som är aktiva inom området att främja trygga, hälsosamma och säkra skolvägar.

Tillsammans lär vi av varandras erfarenheter, tar del av den senaste forskningen och arbetar för att fler barn och ungdomar ska kunna välja aktiv transport istället för att bli skjutsade med bil.

Är du intresserad av mer information om nätverket kontakta Camilla Bergholm [camilla.bergholm@oru.se](mailto:camilla.bergholm@oru.se)

## Internationella nätverk

### HEPA - European network for the promotion of health-enhancing physical activity

NCFF är medlem i HEPA Europe, ett av WHO och EU - finansierat europeiskt nätverk för hälsofrämjande fysisk aktivitet.

Inom HEPA deltar NCFF i en arbetsgrupp som går under namnet *Physical activity and sportpromotion in Children*. Arbetsgruppen har initierat en analys av 6 nationella interventioner för att främja fysisk aktivitet och idrott bland barn och ungdomar. Sveriges bidrag var *Handslagsprojektet* och dess särskilda del som avser samverkan mellan föreningsidrotten och skolan.

Analysen har genomfört av *British Heart Foundation Health Promotion Research Group*. Rapporten finns att ladda ner på [WHO:s hemsida!](#)

Ansvarig för detta är Johan Tranquist på NCFF.

## IWALK - International Walk to School

Sedan 2005 finns NCFF med som representant för Sverige i det internationella nätverket IWALK – *International Walk to School*.



Nätverket bildades 1994 och består idag av 41 länder vars huvudsyfte är att utbyta erfarenheter, idéer, strategier och handlingsplaner som främjar till ökad aktiv transport bland barn och ungdom. Ansvarig för detta är Camilla Bergholm på NCFF.

För mer information besök hemsidan [www.iwalk.org](http://www.iwalk.org)  
Det går också att följa nätverket via [Facebook!](#)

## Så här håller vi dig uppdaterad!

### NCFF Nyhetsbrev

NCFF publicerar fyra elektroniska nyhetsbrev per år och dessa kan man prenumerera på gratis. Två av dessa nummer brukar vara av temakaraktär och lite mer omfattande.

### Vår hemsida

Under 2010 fick NCFF äntligen en ny hemsida! Den nya adressen är [www.ncff.se](http://www.ncff.se).

På hemsidan kan du ta del av aktuella händelser, nyheter, lästips och verktyg inom våra områden. Där hittar du också information kring aktuell forskning och kan ladda ner pedagogiskt material. Vi har också en inspirerande databas över lärande skolexempel. Känner du till en skola som du tycker borde finnas med så hör gärna av dig till oss!

## Facebook och Twitter

NCFF hittar du också på [Facebook](#) och [Twitter](#). På dessa forum kan du på ett snabbt och enkelt sätt följa våra aktuella händelser.

## Material från NCFF

Vi har genom åren publicerat en hel del eget material som du kan beställa både som trycksak eller ladda ner från [vår hemsida](#) gratis.

Här följer några av våra lästips!

### Före hand, huvud och hjärta!

- ett uppdaterat temanummer om utomhuspedagogik i skolan

Har platsen någon betydelse för lärandet? Hur ser miljöer för lek, lärande och samspel ut idag?

Detta är några av de frågor du kan få svar på i vårt uppdaterade temanummer kring utomhuspedagogik.



### Barn i behov av särskilt stöd

Alla barn och ungdomar behöver få möjlighet att bli delaktiga i lek och rörelseaktiviteter för att förstå sin omvärld och kunna utvecklas på alla plan.

Det här temanumret vänder sig särskilt till dig som arbetar med barn i behov av särskilt stöd.



### Idrottsundervisningens utrymme i den svenska grundskolan

För många barn utgör skolans idrottsundervisning den enda regelbundna fysiska aktiviteten, vilket gör ämnet särskilt viktigt ur hälsosynpunkt.

Syftet med denna rapport är att belysa utrymmet för idrottsundervisningen i den svenska obligatoriska skolan i jämförelse med övriga Europa.

För mer information om rapporten [Läs här!](#)



## Lärande skolexempel

Goda och lärorika skolexempel finns det många av i vårt avlånga land. På vår hemsida hittar du flera sådana exempel som du kan läsa om, inspireras av, få nya idéer och tips ifrån eller kanske kan din skola bidra till att bli ytterligare ett lärande exempel?

För mer information [Läs här!](#)

## NCFF och forskning

Inom NCFF pågår en rad olika aktiviteter för att leva upp till instruktionens ambitioner att stödja och informera om forskning och utvecklingsarbete.

Många forskare har genom åren på olika sätt bidragit till att stärka den vetenskapliga basen för vårt arbete. I samband med konferenser, sommarakademier, via hemsidan och nyhetsbrev och genom andra aktiviteter inkluderas regelmässigt kunskapsförmedling och information om forskning och utvecklingsprojekt.

I direkt kontakt med olika parter bedrivs också viss konsultationsverksamhet och rådgivning inom ramen för våra resurser. En fördel med att NCFF ligger vid ett lärosäte är möjligheten att medverka i och utveckla nya utbildningar, möta studenter och i samverkan med andra parter bedriva forskning och utvärderingar. Här nedan ges ett axplock av detta.

### Studier av skolämnet idrott och hälsa

Örebro universitet har medel från Skolverket och Vetenskapsrådets utbildningsvetenskapliga kommitté, varit ansvarig för nationella utvärderingen av skolämnet idrott och hälsa (NU 03). I arbetet samarbetade forskare från folkhälsovetenskap, idrott, pedagogik, psykologi och sociologi. Detta har resulterat i rad rapporter, vetenskapliga publikationer, nationell fortbildning och en samtalsguide.

För att följa upp utvecklingen inom skolämnet har en förnyad datainsamling från skolledare och lärare inom ämnet idrott och hälsa genomförts under NCFF:s försorg.

### Kartläggningen "Dans i skolan"



Inom ramen för den nationella satsningen för att främja fysisk aktivitet hos barn och ungdom fick NCFF ett regeringsuppdrag 2005 att tillsammans med Statens kulturråd, Myndigheten för skolutveckling och Elevorganisationerna i Sverige att främja och utveckla dans

i skolan. Uppdraget omfattade även en nationell kartläggning av dans i skolan ur olika perspektiv. Resultatet finns presenterat i en rapportserie som finns att ladda ner på [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu)

### Forskningsstipendier för idrott och hälsa

Genom medel från Föreningen Sweducations forskningsstiftelse fick NCFF möjlighet att dela ut stipendium till en senior forskare (Håkan Larsson, Professor vid Stockholms Universitet. Kunskapsöversikt kring teorier om undervisning och lärande i Idrott och hälsa) och till två juniora forskare (Ann-Christin Sollerhed, Lektor vid Högskolan i Kristianstad. Vingklippt eller flygfärdig; Mikael Quennerstedt, Biträdande lektor vid Örebro Universitet, Idrott och hälsa - undervisningsinnehåll och lärandeinnehåll). Fyra lärare fick stipendier för studier på D-nivån.

Några av stipendierna kommer att medverka på vårens konferens om Hälsosamt lärande.

### Kunskapsöversikter om hälsa och lärande

Kungliga vetenskapsakademins program kring skolbarns psykiska hälsa med syfte att ge mer fördjupade kunskaper om barns och ungdomars psykiska hälsa. Detta sker genom att fokuserar på förändringar över tid i barns psykiska hälsa, på betydelse av lärande och skolfaktorer för barns psykiska hälsa, samt på prevention av psykisk ohälsa hos barn och ungdomar. NCFF deltar i gruppen som genomfört en systematisk litteraturgranskning med temat Skola, lärande och barns psykiska hälsa.

#### Läs mera i rapporten:

*(Gustafsson J-E, Allodi M Westling, Alin Åkerman B, Eriksson C, Eriksson L, Fischbein S, Granlund M, Gustafsson P, Ljungdahl S, Ogden T, Persson RS (2010). School, Learning and Mental Health - A systematic review. Stockholm: Kungliga Vetenskapsakademien)*

NCFF:s arbetar också med en kunskapsöversikt av sambanden mellan hälsa och lärande, med medel Vetenskapsrådet. NCFF följer forskningen inom området kontinuerligt. Studier hos människa och djur har visat att aerob träning kan förbättra en rad kognitiva funktioner och prestationer. Ett ökande antal studier stöder att fysisk träning som en livsstilsfaktor kan leda till ökad fysisk och psykisk hälsa genom livet. Rapporten presenteras på konferensen Hälsosamt lärande.





## Fokus hälsofrämjande insatser i skolan

2009 genomförde NCFF en nationell kartläggning av landstingens och regionernas arbete med hälsofrämjande insatser i skolan. Kartläggningen gjordes av Sofia Green. En fullständig rapport och en sammanfattning finns att ladda ner på [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu)

## Övrig forskning

Utöver detta bedrivs en rad olika forskningsprogram med bäring på NCFF:s uppdrag vid Örebro universitet under ledning av NCFF:s föreståndare Professor Charli Eriksson. Du hittar en fullständig översikt av dessa forskningsprogram på [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu)

- Med kraft och vilja – om frivilligorganisationernas möjligheter.
- Partnerskap för hållbar välfärdsutveckling – den hälsosamma staden
- Kompetenta familjer med ungdomar – ideal och realitet i familjestöd i Karlskoga och Degerfors.
- Kunskapsförmedling – akademisk utbildning på distans
- Förebyggandets konst
- Masterprogram i folkhälsovetenskap/psykologi med preventionsinriktning

## Övrigt

### Rikskonferensen för hälsosamt lärande - Vilka är de och vart är de på väg?

För att vi i skolan även i framtiden ska kunna lyckas i mötet med eleverna måste vi utvecklas och ta vara på kraften av att "göra tillsammans".



Den 7-8 april 2011 är ni välkomna till Örebro till succé uppföljaren av Riksstämman 2009.

För anmälan och mer information [Läs här!](#)

## Ute är inne 2011

-Mångfald och lärande i stadens natur- och kulturmiljö

Den tredje konferensen om utomhuspedagogik öppnar dörren till morgondagens skola. Här tar du del av både nya och beprövade verktyg för lärande i lokal skolutveckling – med närmiljön som lärmiljö.



Vid 2011 års konferens i Malmö den 29-30 september, sätts stadens utemiljö i centrum med inspiration från havet, kulturlandskapet och andra spännande platser i staden.

För anmälan och mer information [Läs här!](#)

## NCFF Nyhetsbrev

Nyhetsbrev från NCFF utkommer 4 gånger per år och att prenumerera på dessa nummer är helt gratis! Besök vår hemsida [www.ncff.nu](http://www.ncff.nu) och anmäl dig! Nästa nyhetsbrev utkommer i mitten av mars 2011.

Om du har några frågor eller önskemål och tips på innehåll, så kontakta oss gärna via e-post:

[camilla.bergholm@oru.se](mailto:camilla.bergholm@oru.se)

Ansvarig utgivare: Charli Eriksson  
[charli.eriksson@oru.se](mailto:charli.eriksson@oru.se)

Redaktör och layout: Camilla Bergholm  
[camilla.bergholm@oru.se](mailto:camilla.bergholm@oru.se)

# Så här kan ett av våra lärande exempel se ut!

## - Årets fritidspedagoger 2010!

En som finner naturskatter i skolskogen och en som berättar fantasifulla sagor. Det extra engagemanget för fritidspedagogiken gör **Ann Stolsner och Jonas Sundberg** till årets fritidspedagog 2010.

Under hösten har NCFF samlat in bidrag från hela landet för att tillsammans med Lärarförbundet kunna utse en fritidspedagog värd att lyftas fram som "Årets fritidspedagog 2010". Juryn valde i år att dela stipendiet på 15 000 kr mellan två ganska olika men ändå lika fritidspedagoger.

**Ann Stolsner** började som fritidspedagog på Hisingstorpsskolan F-2 ab och Kulans fritidshem hösten 2003, direkt efter sin fritidspedagogsutbildning vid högskolan Jönköping. Hon har även läst en magister utbildning i Miljö och Utomhuspedagogik vid Linköpings universitet och gått diverse kurser med Friluftsförbundet för intresset för hälsa, natur och miljö är stort. Förutom ett genuint intresse för barns utveckling menar Ann att allsidighet och nyfikenhet är viktiga egenskaper som pedagog.

I sitt arbete vill Ann skapa ett tillåtande och positivt klimat. På fritids ska det vara tillåtet att göra "fel" som barn. Att som fritidspedagog se och lyssna in varje barn har blivit svårare när grupperna stadigt växer men ändå bör det finnas "ramar och kramar" för varje barn menar Ann.

- Alla barn ska känna sig värdefulla. Känna sig behövda och få vara en i gruppens sociala sammanhang. Att barnen trivs och känner sig trygga, och känner glädje är a och o. För gör de inte det, då spelar det ingen roll vad vi ha för aktiviteter.

Ann tycker även att barns inflytande och delaktighet är något mycket viktigt att arbeta aktivt för.

- I vår Skolträdgård är eleverna med och planerar vad som ska göras och deltar i allt vad ett trädgårdsarbete innebär. Det är ett sätt att visa eleverna att allt går runt. Från frö till frö eller från äppelskrutt till kompost och jord. Det är så kul att höra av barnen att det är bra med egen kompost för då kan maskarna tillverka jorden istället för att fröknarna måste köpa

den! Barnen har verkligen förstått hur ett kretslopp fungerar och Skolträdgården blir ett meningsfullt lärande som är en del i fritidshemsverksamheten.

**Jonas Sundberg** ser att en bra fritidshemspedagogik är en pedagogik som låter barnen vara såväl kreativa som trygga.

- Ett fritidshem ska ha en tydlig struktur och möjlighet att se alla barnen. Det viktigaste uppdraget vi har är att se och lyssna till barnen. Vår uppgift är också att under hela vår arbetstid jobba för att nå målen i läroplanen.

Jonas har arbetat på Västerholms Friskola sedan höstterminen 2010 men som fritidspedagog i åtta år. Efter treårig fritidspedagogsutbildning på Lärarhögskolan i Stockholm har han även hunnit med ett år som idrottsledare på Katrinebergsfolkhögskola och en ettårig skönlitterärutbildning på Jakobsbergs-folkhögskola. Önskan att få skriva, samtala och skapa tillsammans med barn vad det som fick Jonas att utbilda sig som fritidspedagog.

Jonas vill visa barnen att de inte blir bedömda för vilka prestationer de gör. Han menar att fritids ibland måste få vara "kravlöst"

för att varje barn ska hitta sin kreativitet och sina styrkor. Meningsfullhet ser även Jonas vara en viktig del för att fritidsverksamhet ska bli något som både barn och vuxna vill vara delaktig i.

När Ann och Jonas får frågan vad utmärkelsen "Årets fritidspedagog" har för betydelse svarar de att det höjer statusen på yrkeskåren och fritidshemets verksamhet. Kanske kan det också bli ett startskott för samtal om betydelsen av hur viktigt det är och vilka möjligheter det finns med en tydlig fritidspedagogik i skolan och på fritidshemmen. Men för en elev så kan utmärkelsen betyda att fröken blivit utsedd till "världens bästa fritidsfröken!"

### **Anns och Jonas råd till andra fritidspedagoger:**

- hitta ditt eget sätt att jobba för att nå målen i läroplanen.
- jobba för ett gott samarbete i skolan och på fritidshemmet.
- eftersträva inte en färdig mall för hur det bör vara utan bygg utifrån det som faktiskt fungerar.

*Text & bild: Sofia Green*



*Ann Stolsner och Jonas Sundberg*