

HJERNEVENNLIG SKOLE

- HVA BETYR DET?

Kvernevik skole 2025



(Stavanger Aftenblad 22.11.22)

INNHold

- Hvem er vi?
- Hjernevennlig skole
- Lærende profesjonsfellesskap
- Hjernevennlig undervisning
- Erfaringer – elevens trivsel og læring
- Hjernevennlig rammeverk



Foto: Stavanger Aftenblad



KVERNEVIK SKOLE -

EN SKOLE FOR ALLE

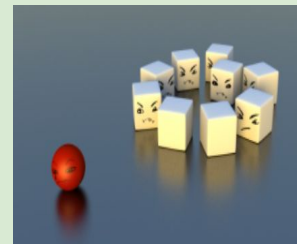
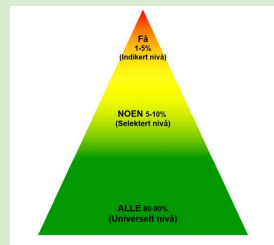
Byens beste vestkant

Mangfold og inkludering

Muligheter v.s. utfordringer

PALS - FELLES VERDIGRUNNLAG

- **Relasjoner**
- Positivt formulerte forventninger
- Positiv forsterkning og anerkjennelse
- Systemisk rammeverk
- Evaluering og videreutvikling av egen praksis



PALS-MODELLENS KJERNEKOMPONENTER



INKLUDERENDE FELLESSKAP

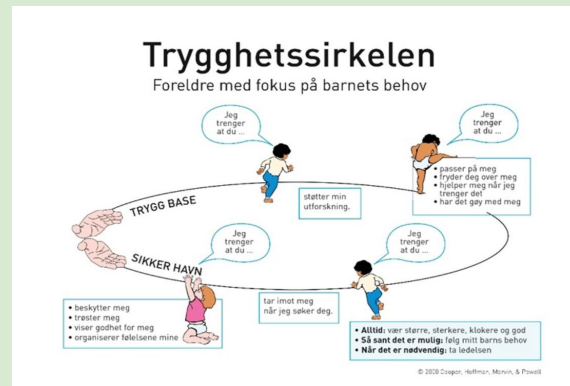
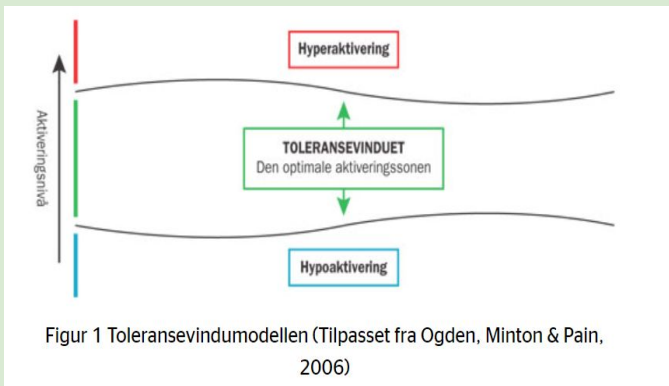
“En del skoler som strever med mye utfordrende atferd, hevder derfor at inkluderingsarbeidet ved egen skole blir en “umulighet” på grunn av de mange “problematiske” enkeltelevene. Likevel viser blant annet en studie fra Malmquist at **forskjellene mellom de han kaller ekskluderende og inkluderende skoler ikke kan knyttes til forhold ved elevene.** Etter at det blant annet er justert for sosioøkonomisk bakgrunn, ser det ut til at den store forskjellen mellom de ekskluderende og de inkluderende skolene **handler om hvordan de ansatte tenker og snakker.**”

(Kristian Øen, Bedre skole nr 4/2021 – 33.årgang)



KOMPETANSEHEVING I PROFESJONSFELLESSKAPET

- SKAPER KOLLEKTIV KAPASITET OG MESTRINGSTRO



FELLESSKAPENDE UNDERVISNING - FYSISK AKTIV LÆRING



- Alt er gøy så lenge eg kan lære medan eg beveger meg, fortel Storm, elev ved Kvernevik skole. Foto: Studio Hjelm

Stortrivast med fysisk aktiv læring

-Å bruke ein metode der elevane kan leike og vere fysisk aktive også i dei teoretiske faga, er ei stor glede



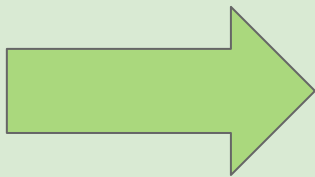
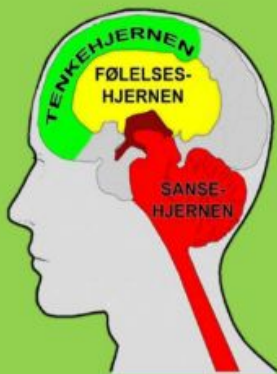
” Å ivareta barna sine behov for rørsle er utruleg viktig. Derfor er det så fint å sjå at eg treff fleire elevar når undervisninga blir variert på denne måten

- Bente Sørgjerd, Kvernevik skole

<https://www.hvl.no/om/sefal/>

HVA ER HJERNEVENNLIG SKOLE?

Kunnskap om hjernen

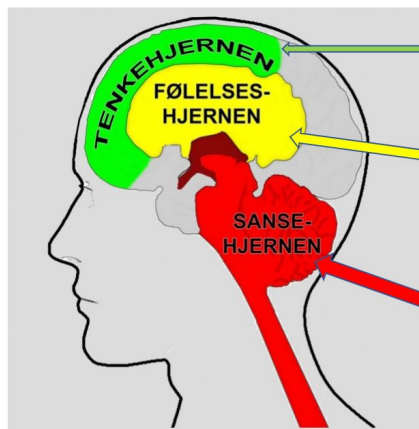


**Hjernevennlig
skolehverdag**

**med store nok doser
sansemotorisk
stimulering og
relasjonelle
kontaktpunkt**

KUNNSKAP OM HJERNEN - TILSTANDSAVHENGIG FUNGERING

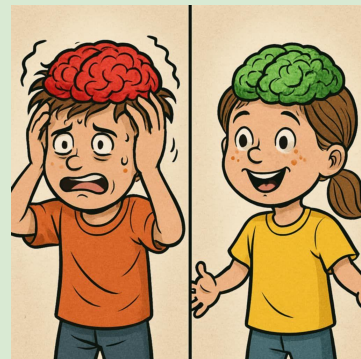
Skal du nå fram til tenkehjernen, må du gå
nedenifra og opp



REFLEKTERE
Her kan vi tenke
fornuftig og logisk

RELATERE
Jobbe relasjonelt
Snille øyne og smilefjes

REGULERE
Bevegelse og
sansestimulering



IMPLEMENTERING AV HJERNEVENNLIG SKOLE

- Kompetanseheving i profesjonsfellesskapet
- Undervisning i klasserom
- Erfaringsdeling
- Hjernevennlig foredrag på foreldremøter
- Felles forståelse, språk og begreper



LÆRENDE MØTER I PROFESJONSFELLESSKAPET

Kompetanseheving i personalet

Leseoppdrag – individuelt –
refleksjoner i fellesskap

- Lese med tegn
- VØLA
- Leseroller
- Siste ord
- 3-2-1 metoden

Planlegge undervisning ut fra teori
om den tredelte hjernen



LESEOPPDRAK MED 3-2-1 METODEN

Individuelt



Tenk	Skriv
3. Hvilke tre momenter eller ideer fant du interessant og viktig?	• • •
2. Hvilke to momenter eller ideer har du spørsmål til eller undrer deg over?	• •
1. Hvilket moment/ ide mener du det er viktig at andre medarbeidere bør merke seg?	•

OPPFØLGING AV LESEOPPDRAG OG REFLEKSJON

Deling med læringsvenn

Felles: *Gi en, få en*

- Alle skriver inn to punkter de har lyst til å dele videre.
- Gå rundt på gulvet og Gi en og få en fra hverandre.

***Gi en - få en* etter leseoppdraget kap. 9 og 10**



Hvilket moment/ hvilken ide mener du det er viktig at andre medarbeidere ved skolen bør merke seg?

GI EN	FÅ EN

PLANLEGGE HJERNEVENNLIG UNDERVISNING

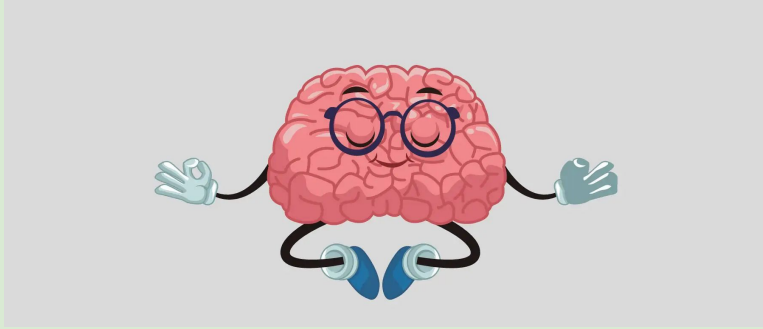
Planlegge undervisning ut fra teori om den tredelte hjernen

Sansemotorisk stimulering og relasjonelle kontaktpunkt

- Varm velkomst og myk oppstart
- Aktiviteter, utstyr og fellesskapende undervisning
- Hjernepauser



HJERNEPAUSE - BLYANT I BALANSE



HJERNEVENNLIG SKOLE I KLASSEROMMET

Hjernerpauser

- Stimulerer kropp og sanser
- Gir ny energi og øker fokus

Relasjonelle kontaktpunkt

- Myk oppstart med rolig musikk
- Lek og leseøker som skaper trygghet

Sansemotoriske aktiviteter og fysisk aktiv læring

- Integrert i undervisningen
- Øker konsentrasjon, oppmerksomhet og hukommelse

Her har elevene pause hvert 20. minutt

Stavanger tester ut «hjernevennlig skole». Flere kommuner vil nå ha mer lek inn i skolen. De tror det gir mer læring og mindre stress.



3C på Kvernevik skole i Stavanger avslutter mattetimen med yoga.
FOTO: ANETT JOHANSEN ESPELAND / NRK



[Anett Johansen Espeland](#)
Journalist

Vi rapporterer fra Stavanger

Publisert 22. sep. kl. 16:34
Oppdatert 23. sep. kl. 13:11

ERFARINGER FRA KVERNEVIK SKOLE



90 graderen



Nullstilleren



Pultstrikk



EN MER PRAKTISK SKOLE

- Sjøskole
- Matgrupper
- Lekbasert læring
- Uteskole
- Kulturskoledag



DETTE SIER ELEVENE PÅ KVERNEVIK SKOLE

"Det hjelper meg å konsentrere meg igjen."

"Jeg føler meg mindre stressa etter en hjernepause."

"Det blir lettere å følge med."



Bedre klassemiljø
PAUSE FRA LÆRING
MINDRE SLITNE
Kjekt
FRISKT BLOD TIL HJERNEN
Mer konsentrerte
Veldig positivt
INKLUDERENDE
Energi
Gjør skolen lettere
Samarbeid
GØY
Alle er med
Lettere å fokusere
Varierte timer

BESKJED TIL MINISTEREN

Hjernevennlige skolehverdager
bidrar til:

- Økt motivasjon
- Mer læring
- Inkluderende felleskap

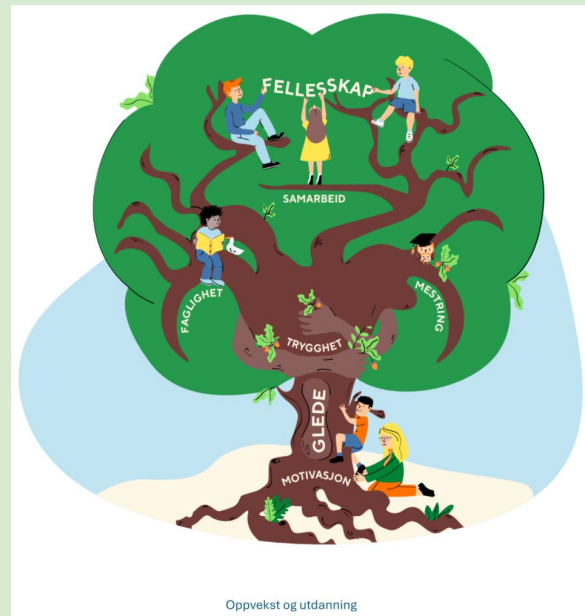


KA DÅ ITTEPÅ?

- PALS
- Fysisk aktiv læring
- Hjernevennlig skole
- Lærende profesjonsfellesskap
- Refleksjon over egen praksis
- Elevråd, FAU og SU

Mål:

Utvikle et hjernevennlig rammeverk for skolens praksis?



EVALUERING AV PALS



Beholde	Beholde, men endre	Kaste
Relasjon(bygging) Rollemodellering Struktur og forutsigbarhet PALS-møter PALS-kuler Ansvar, omsorg og respekt “Catch them being good” Rose elevene Lekbasert læring Mer praktisk læring “PALS-time” øve på PALS, oppgaver Fokus på ønsket atferd Piktogrammer Positivt formulerte felles forventninger Brain breaks Sosiale ferdigheter Fokus på mestring og inkludering Modellering Proaktiv tilnærming	Regelmatrise Samhandlingsregler Opplæringsplaner Månedsmål Belønning Grip eleven i å gjøre noe godt: fokus på mestring Endre hvordan eleven “roes ned” - reguleringsstøtte Konsekvenstrapp; lov å gjøre egne endringer tilpasset din klasse Skoleforbedrende mål. Endre de tre verdiene til mer hjernevennlige verdier. Felles forventninger og regelmatriser. Måten vi tenker	Alt for mange forskjellige formative “greier” For mye dokumenter; mange som er vanskelig å implementere i praksis. Atferdshåndtering/hefte i PALS.

EVALUERING AV HJERNEVENNLIG SKOLE



Fortsette med	Gjøre mer av	Begynne med
Reguleringsstøtte Relasjoner Undervisning om hjernen Vise forståelse for at elevers problematferd har en årsak Ha tydelig rammer og struktur Brainbreaks og FAL Samhandlingsplaner Forutsigbarhet og rutiner Usikkerhet skaper stress Støtte og stor takhøyde blant oss voksne Ta elever på alvor 1.Regulere 2.Relatere 3.Reflektere	Senke forventningene og øke medfølelsen Aktiv læring og brainbreaks Positivt formulerte forventninger Ha fokus på selvivaretagelse Fokus på reguleringsstøtte Støtte og veilede elevene Selvivaretagelse Kollegastøtte Foreldresamarbeid Samhandlingsplan Være bevisst på egen grad av aktiviering og egne reaksjoner	Tilstandsjekk på oss selv Triggerkartlegging Plan B Erfaringsdeling på fellestid, om reguleringsstøtte Samarbeide mer med SFO Hensiktsmessige former for sansemotorisk regulering; dvs. både pauser for hjernen og aktiviteter/utstyr i undervisningen Gradvis utfordre og ekspandere toleransevinduet Kortere økter Riktig bruk av belønning

En skole for alle

- Gjennom fellesskapende undervisning

Trygghet

Relasjon og regulering

Som voksen

- bygger jeg tillit og gode relasjoner
- er jeg tydelig og forutsigbar gjennom rutiner, rammer og planer
- gir jeg elevene reguleringsstøtte
- sørger jeg for selvivaretagelse og kollegastøtte
- tar jeg ansvar for godt skole - hjem samarbeid



Mestring

Motivasjon og glede

Som voksen

- sørger jeg for at elevene opplever mestring hver dag
- skaper jeg et trygt og godt læringsmiljø der det er lov å gjøre feil
- varierer jeg undervisningen og tar i bruk alternative opplæringsarenaer
- legger jeg til rette for elevmedvirkning
- har jeg positive forventninger og forsterker ønsket atferd



Faglighet

Vi bygger laget gjennom faget

Som voksen

- har jeg tydelige faglige forventninger og tilpasser undervisningen til hver elev
- legger jeg til rette for et inkluderende læringsmiljø, der elevene samarbeider og lærer av og med hverandre
- skaper jeg fellesskap gjennom faget og undervisningen
- tar jeg i bruk lek, fysisk aktiv læring og hjernepauser
- støtter jeg elevens utvikling gjennom underveisvurderinger og samarbeid med hjemmet



TRYGGHET - RELASJON OG REGULERING

Trygghet

Relasjon og regulering

Som voksen

- bygger jeg tillit og gode relasjoner
- er jeg tydelig og forutsigbar gjennom rutiner, rammer og planer
- gir jeg elevene reguleringsstøtte
- sørger jeg for selvivaretakelse og kollegastøtte
- tar jeg ansvar for godt skole - hjem samarbeid



- Relasjonskartlegging
- Reguleringsstøtte
- Samhandlingsplaner
- Selvivaretakelse og kollegastøtte

SAMHANDLINGSPLAN FOR SKOLEÅRET 2024/2025

GRØNN SONE Rolig, lett aktivert, mottakelig for læring <i>Jeg har det bra, jeg</i>	ORANSJE SONE Irritasjon, frustrasjon, sinne <i>Jeg kjenner på en uro-tegn</i>	RØD SONE Aggresjon, vold utagering <i>Jeg har mistet kontroll, jeg</i>
SITUASJONER •	SITUASJONER •	SITUASJONER •
BESKRIV ATFERDEN •	BESKRIV ATFERDEN •	BESKRIV ATFERDEN •
HVORDAN SELV-REGULERER ELEVEN SEG? •	HVORDAN SELV-REGULERER ELEVEN SEG? •	HVORDAN SELV-REGULERER ELEVEN SEG? •
HVILKE SANSESTIMULERING TRENGER ELEVEN FRA EN VOKSEN? •	HVILKE SANSESTIMULERING TRENGER ELEVEN FRA EN VOKSEN? •	HVILKE SANSESTIMULERING TRENGER ELEVEN FRA EN VOKSEN? •
HVA ANNET ER LURT Å GJØRE? •	HVA ANNET ER LURT Å GJØRE? •	HVA ANNET ER LURT Å GJØRE? •
HVA ER IKKE LURT Å GJØRE? •	HVA ER IKKE LURT Å GJØRE? •	HVA ER IKKE LURT Å GJØRE? •



En skole for alle

- Gjennom fellesskapende undervisning

Trygghet

Omsorg skaper trygghet

Som elev



Mestring

Respekt gir rom for mestring

Som elev



Faglighet

Ansvar styrker faglighet

Som elev



ELEVENS TRIVSEL OG LÆRING - EN SKOLE FOR ALLE

Skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle (LK20, Overordnet del, 3.1)

- Systematisk og forebyggende
 - Skape laget gjennom faget
 - En mer praktisk skole (St.mld.34)
 - Hjernevennlig skole
 - **Mestring, motivasjon og glede**
- skaper trivsel og læring!**



KILDER

Stavangerskoler tester «hjernevennlig skole» med mange pauser – NRK Rogaland – Lokale nyheter, TV og radio

<https://www.rastavanger.no/elevenes-motivasjon-stuper-her-er-krabbefangst-og-fiske-en-del-av-losningen/s/5-165-28862>

Tilbud til barn og unge | Stavanger kommune

Meld. St. 34 (2023-2024) – regjeringen.no

Et inkluderende læringsmiljø | udir.no

Hjerne-opplysning for barn - RVTS Sør

Fra uro til ro, Kaja Næss Johannessen og Ann-Karin Bakken, Gyldendal 2023