

# FYSAK

## på timeplanen

De har satt standard for skoler i hele landet og blir forsket på. Elevene ved Søndre Land ungdomsskole er fremst i Norge på fysisk aktivitet i skolen. I september skal de vise hele landet resultatene av prosjektet.

**F**ysak, som prosjektet kalles, består i at elevene her dag skal ha 30 minutter fysisk aktivitet i tillegg til kroppsøving. Det tas fem minutter fra alle timer hver dag for å gjennomføre aktivitetene, som gjennomføres klassevis – uansett vær.

Det er ikke bare Søndre Land ungdomsskole som prøver å få elevene i aktivitet - men ingen som har lykket i samme grad. Skolen har blitt viden kjent for sin banebrytende fysak-satsing og har i flere år blitt brukt som eksempel på hva en kan få til.

– Det er veldig positivt hvordan både elever og foreldre har tatt imot prosjektet, og at alle er med, sier rektor Knut Solhaug.

### Forskes på

Solhaug mener satsingen har gitt resultater i form av bedre miljø og bedre motivasjon og læring. Nå kan han også få det dokumentert. Siden høsten 2016 har skolen blitt forsket på. Sammen med fire ungdomsskoler i Hedmark og fem i Hordaland, deltar de i et forskningsprosjekt ledet av Høgskolen i Hedmark.

I tre år skal prosjektet følge åttendeklassingene hele skoleåret på ungdomsskolen. Som en del av



Frisbee-golf er en av Fysak-aktivitetene

### Økt trivsel og bedre konsentrasjon

I tillegg til bedre utholdenhet og fysiske egenskaper har Fysak ført til økt trivsel blant elever og ansatte, bedre konsentrasjon gjennom hele skoledagen og bedre læringsmiljø.



### 95% positive

Om lag 95 prosent av elevene er grunnleggende positive til daglig FYSAK, og alle elevene gjennomfører de daglige aktivitetene.

TEKST OG FOTO  
Bjørn H Stuedal



dette har elevene blant annet gått med sensorer på seg som registrerer all aktivitet, både på skolen og hjemme på fritiden. I tillegg vil karakterene i januar hvert år i de tre årene brukes i forskningsprosjektet

### Konferanse

De siste tre årene har skolen også deltatt i prosjektet "Et aktivt sinn i en aktiv kropp", et treårig prosjekt med målsetning å bidra til økt fysisk aktivitet og varig bevegelsesglede hos alle ungdomsskoleelever i Oppland.



Aktivitetene utføres både ute og inne – og kan omfatte alt fra Scrabble der bokstavene må hentes på andre siden av skoleplassen, til tradisjonell kanonball.

Les mer om Fysak-prosjektet på: [www.slus.org](http://www.slus.org)

I september avsluttes dette prosjektet med en stor konferanse der Søndre Land ungdomsskole skal være vertskap.

– Konferansen vil by på kjente forelesere og oppsummere aktiviteten på ungdomsskolene i fylket, forteller Solhaug. ■