



Hjernevennlig skole

Kvaleberg skole

24.09.2025

Elisabeth Vågen Bø



Stavanger
kommune

Hvem er vi?

Skolehelsetjenesten

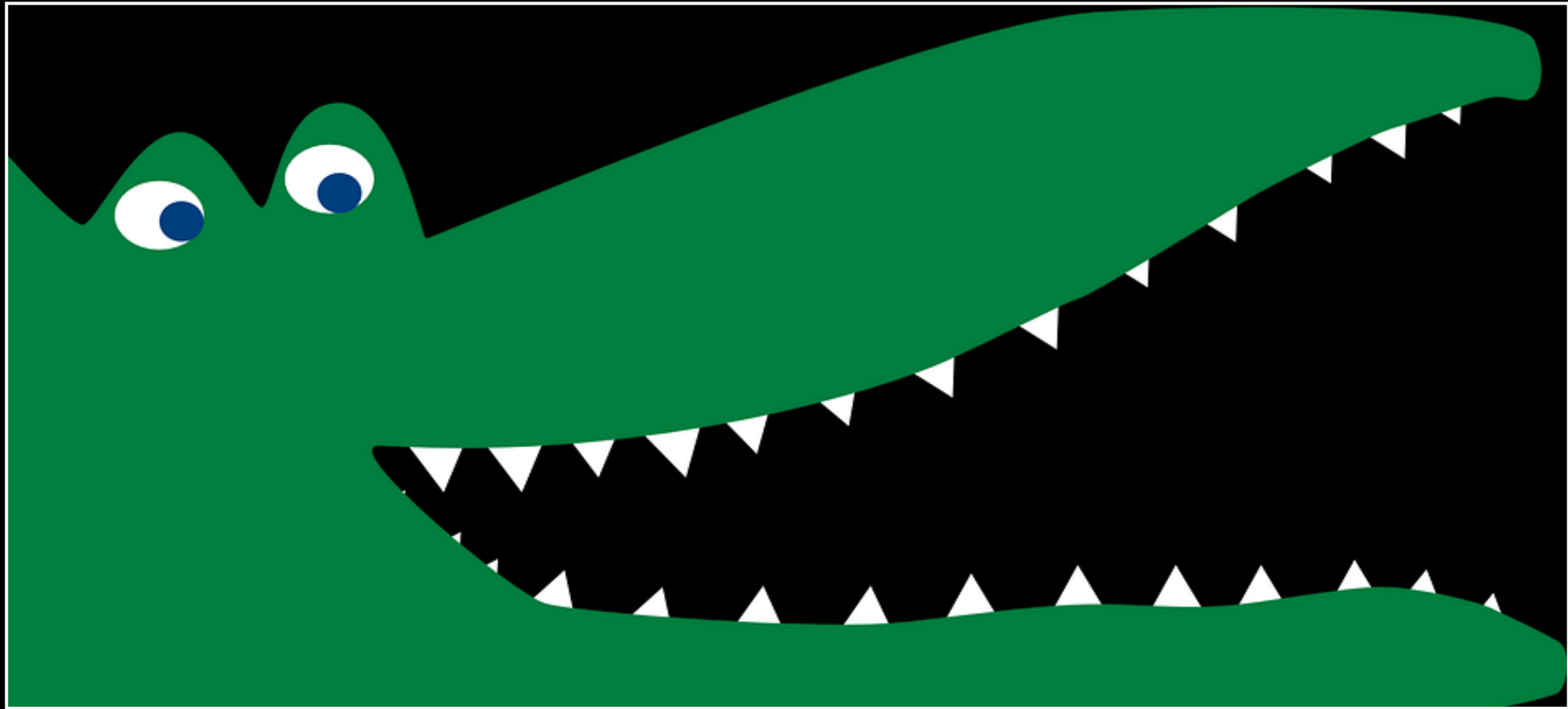


Prosjektgruppe + Arbeidsgruppe
Styringsgruppe
UiS (IGIS+Læringsmiljøsentret)



Stavanger
kommune

Krokodilleklapp



- 1) Finn rytmen!
- 2) Bytt retning etter 10 klapp
- 3) Si 2-gangen (annenhver)

Innsatsområder

FOR ALLE
1 Trygge relasjoner
og fellesskap

FOR NOEN
2 Tidlig oppdagelse
og innsats

FOR ENKELTE
3 Tilpasset og
samordnet hjelp

Tverrfaglg skolehelsetjeneste i Stavanger ønsker å utvikle et undervisnings-, veilednings-, og aktivitetsopplegg for ansatte, elever og foreldre i Stavangerskolen.

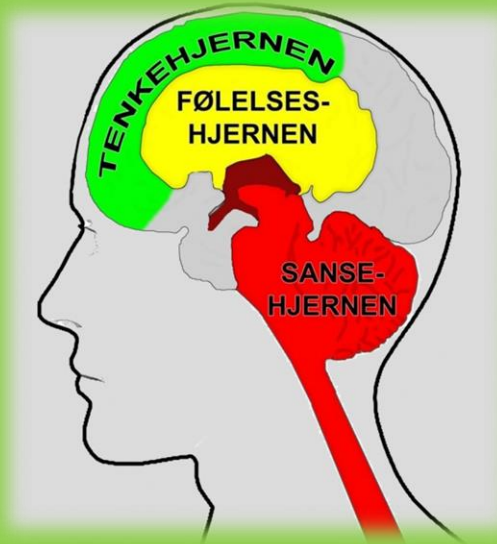
Målet er at barn og voksne skal få økt kunnskap om barnehjernen og få hjelp til å legge opp skolehverdagen på en måte som gir lavest mulig stressnivå for elever og lærere, og dermed øke barna sine muligheter for læring.

Kjerneelementene i vårt opplegg er å gi voksne og barn en skolehverdag med større doser av bevegelse, sansestimulering og positive kontaktpunkt i elev-elev-relasjon og lærer-elev-relasjon.

**Drømmen
vi bærer på**



Kunnskap om hjernen



Hjernevennleg skolekvardag

med store nok/hyppige nok
dosar av sansemotorisk
stimulering og positive
relasjonelle kontaktpunkt

Hjernevennlig skole

*med store nok/hyppige nok doser
av sansemotorisk stimulering og
positive relasjonelle kontaktpunkt*

BARNESYN

Vi leser vansker som
manglende ferdigheter
og tilstandsavhengig
(ikke manglende vilje)



VOKSENHJERNEN

De voksne hjelper
hverandre med å passe på
sin egen tilstand og eget
kroppsspråk



STRUKTUR OG UNDERVISNING



Vi gir leken plass i hverdagen



Vi lærer barn mest gjennom
kropp, sanser og relasjon



Vi har rytme, rutine og
forutsigbarhet

REGULERING



Vi luker ut skjerm som
reguleringsverktøy



Vi luker ut kjeft og
straff

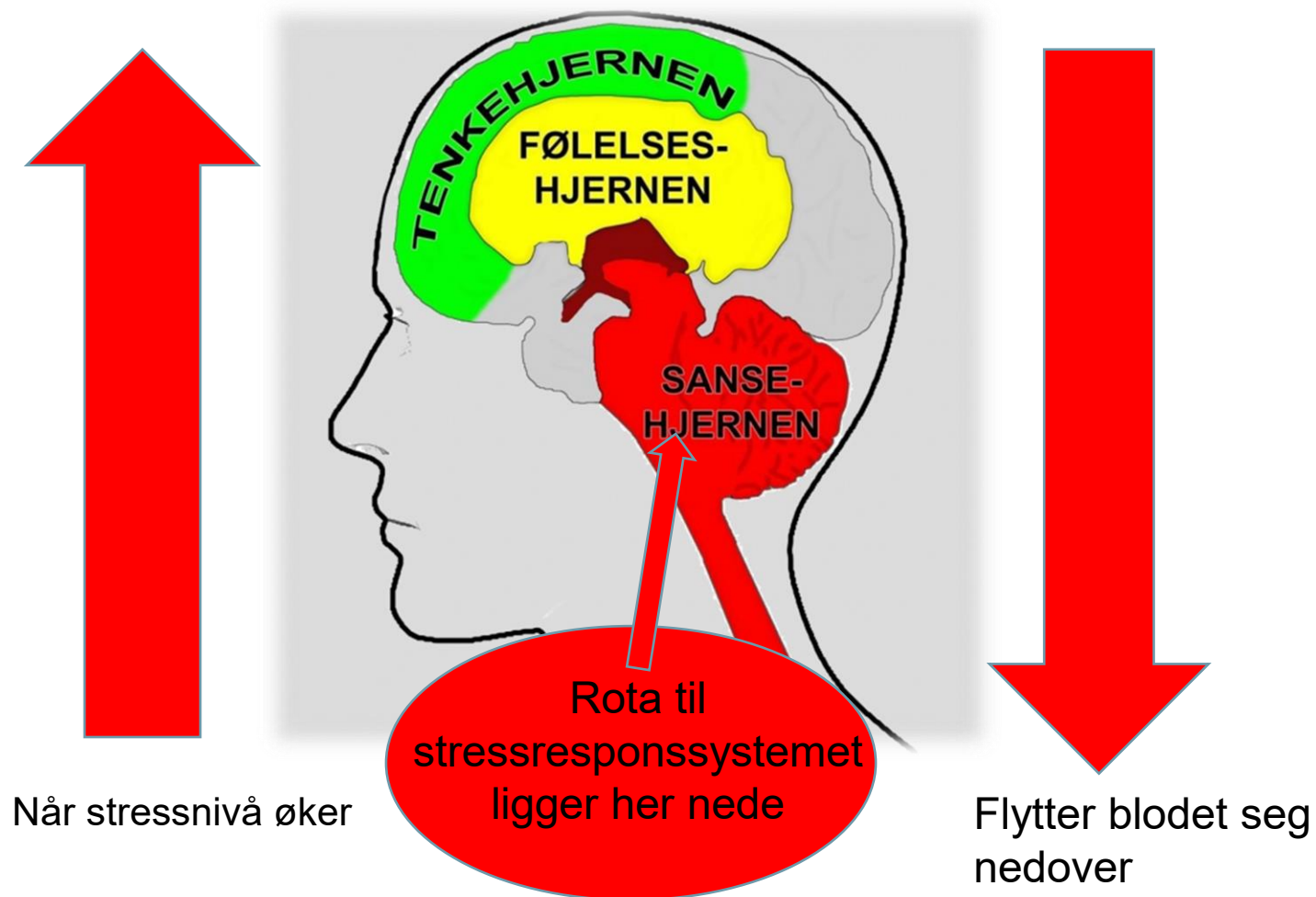


NÅR DET BRENNER



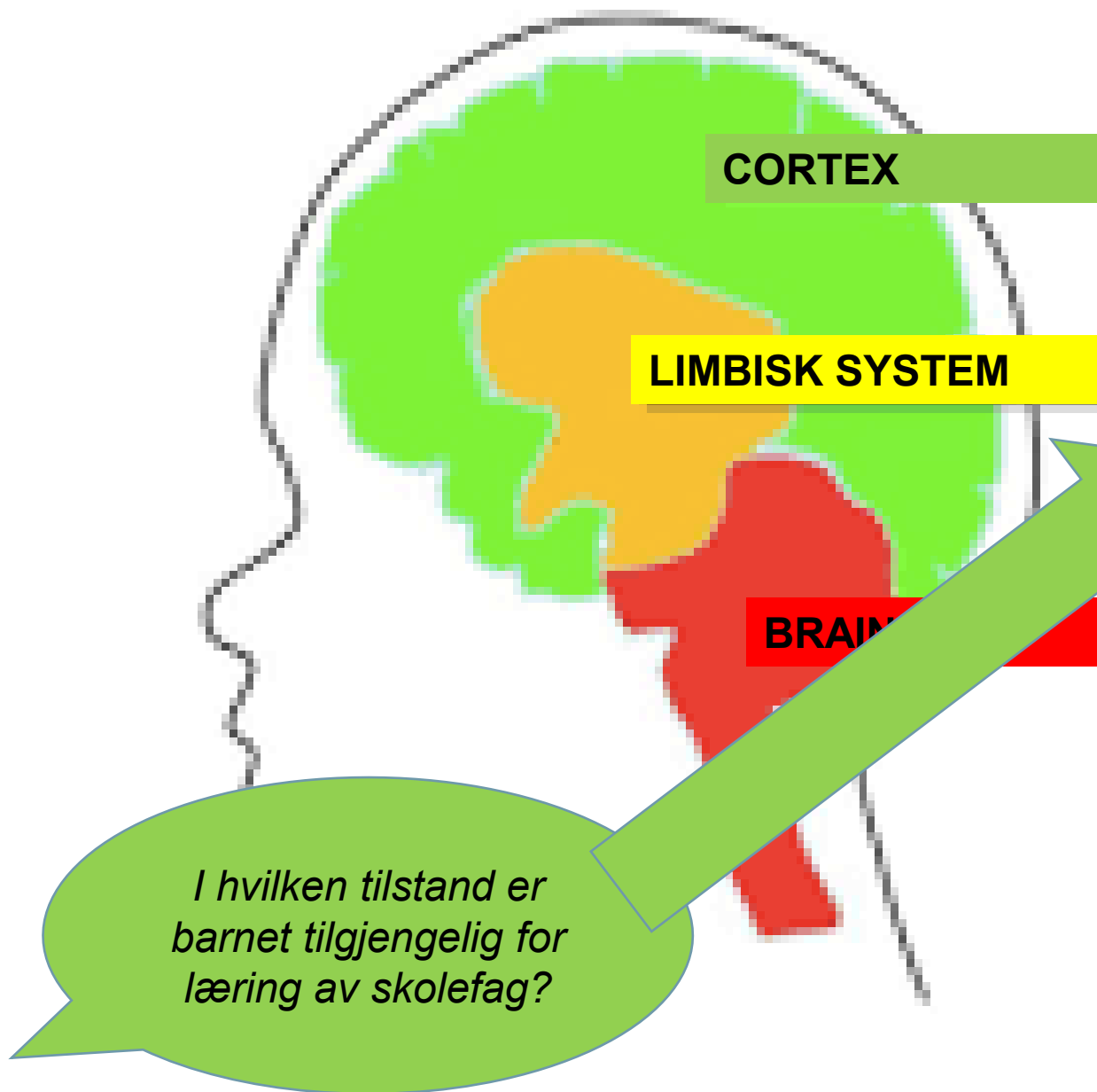
Vi slutter å dundre på
døra i stengte etasjer,
men går dit nøkkelen er

HOVEDPOENG: Hvor er blodet nå?



- Hjernens fungering er til enhver tid påvirket av hvilken tilstand vi er i, altså hvor høyt stressnivået er.
- Derfor kan man trygt si at jo mer stresset vi blir, jo dummere blir vi.
- Dette har klare konsekvenser for skolefungering: Vi må holde stressnivået til barna nede, for at de skal ha tilgang til tenkehjernen slik at de får tatt til seg læring.

(Næss Johannessen og Bakken, 2020)



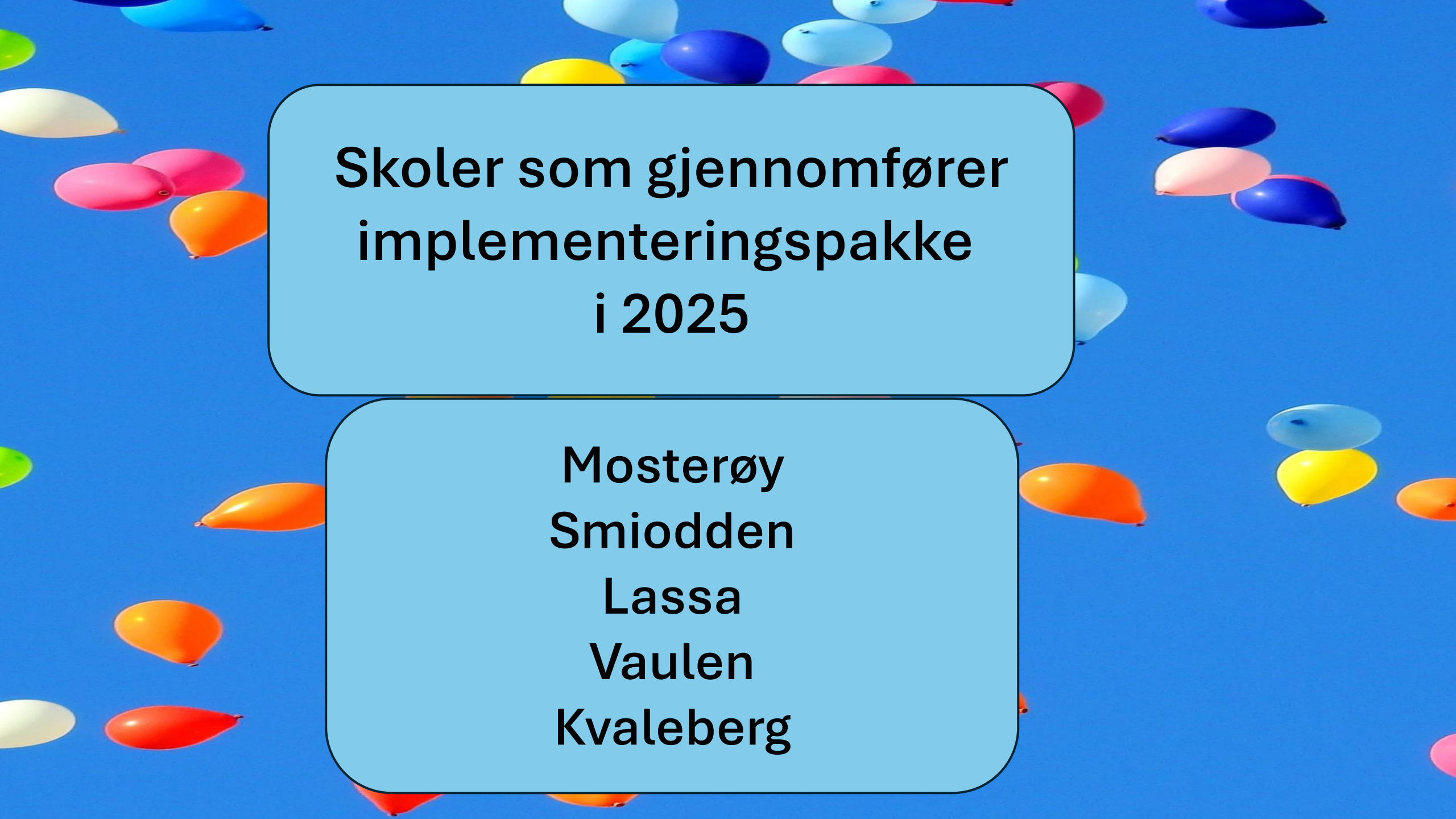
Indre tilstand	Hvilken hjernedel dominerer	Funksjonell IQ
Ro	Neocortex	110-100
Oppmerksomt tilstede	Subcortex	100-90
Alarm	Limbisk system	90-80
Frykt	Midthjerne/ diencephalon	80-70
Terror/intens redsel	Hjernestammen	70-60

*All rights reserved Dr. Bruce Perry (2007-2017)
Oversatt til norsk ved Kaja Næss Johannessen (2020).*

Der er du og jer er eg...

Indre tilstand	Ro	Oppmerksomt tilstede	Alarm	Frykt	Terror/intens redsel
Hyperaktivering	Hvile	Årvåkenhet 	Motstand 	Trass/kraftig motstand	Aggresjon
Dissosiasjon	Hvile	Unngåelse	Medgjørighet	Dissosiasjon	Besvimer

- En regulert voksen kan regulere et dysregulert barn.
- En dysregulert voksen vil IKKE klare å regulere et dysregulert barn.
- En dysregulert voksen vil kunne dysregulere et barn.
- Et dysregulert barn vil kunne dysregulere en regulert voksen.

The background of the slide is a bright blue sky filled with numerous colorful balloons in shades of blue, yellow, orange, red, pink, and white. The balloons are scattered across the entire frame, creating a festive and celebratory atmosphere.

Skoler som gjennomfører implementeringspakke i 2025

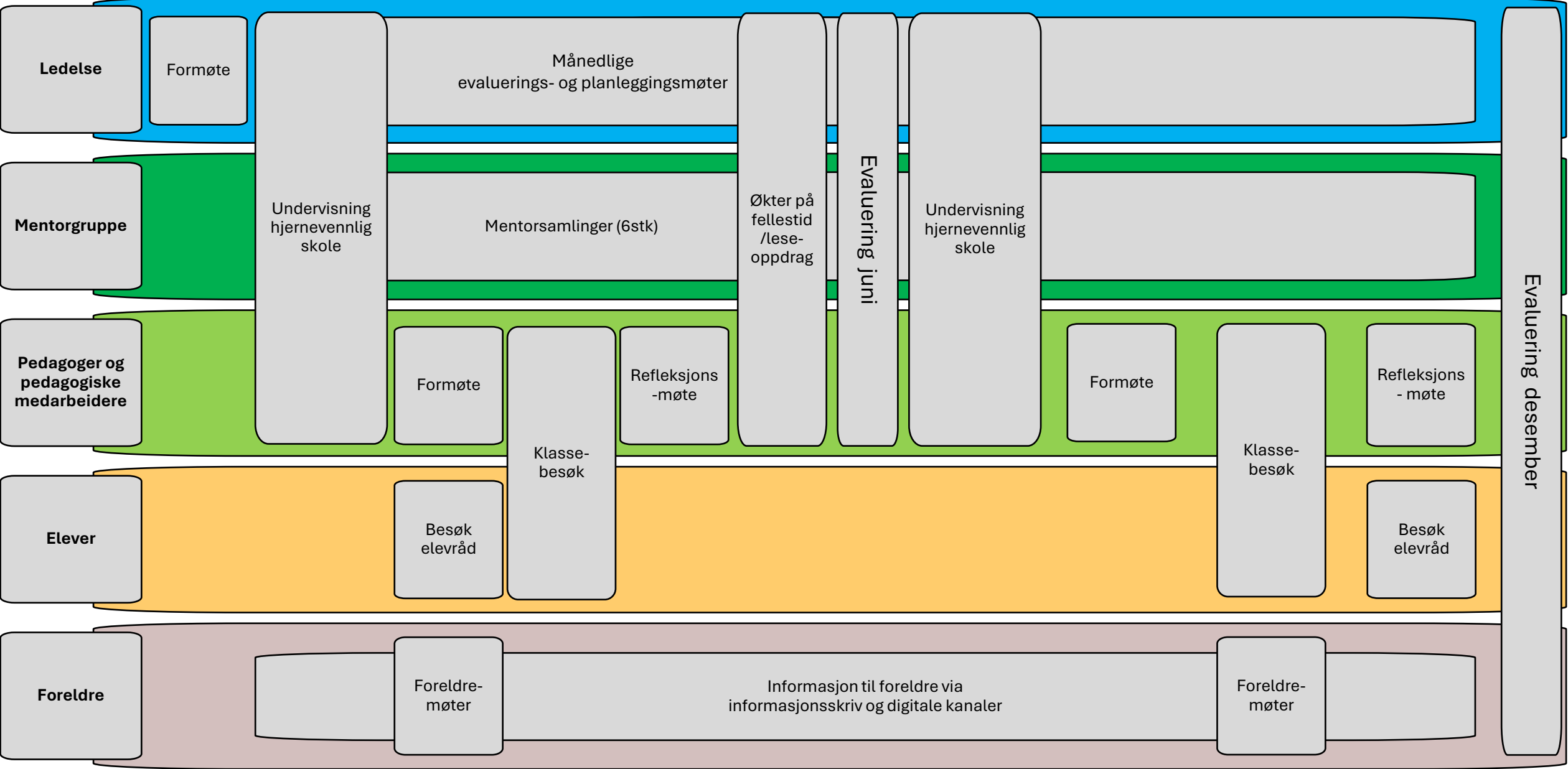
**Mosterøy
Smiodden
Lassa
Vaulen
Kvaleberg**

oppvekst og utdanning

v/utvalsleiar Mette Vabø



Hjernevennlig skolehverdag: Implementeringsprosess 2025



Litteratur

- Skolen har kjøpt inn denne boka til alle ansatte.
- Leseoppdrag våren 2025
- Gjennomgang av kapitlene med refleksjonsoppgaver på fellestid, både for pedagoger – og SFO-personale.
- Høst 2025: Fordypning
 - Ivaretagelse
 - Skjerm som reguleringsverktøy
 - Kjeft og straff
 - Struktur og forutsigbarhet



Klassebesøk

- Våren 2025: Alle klassene har fått undervisning om hjernen og lært pauseaktiviteter
- Høst 2025: Nye klassebesøk. Innhold etter ønske/behov fra lærerne.
 - Brain-breaks
 - Fysisk aktiv læring
 - Mattebingo
 - Stjerneorientering
 - Relasjonell kompetanse:
 - Skjermfri spisetid
 - Ros og oppmuntring
 - Vi samarbeider og hjelper hverandre



Foreldremøte



The background of the slide is a bright blue sky filled with numerous colorful balloons in shades of blue, yellow, orange, red, pink, green, and white. The balloons are scattered across the frame, some appearing closer and larger, while others are further away and smaller, creating a sense of depth and festivity.

Møter på tvers: Ledersamling for alle 2025-skolene juni og desember

Forskning



The background of the slide is a solid blue color, decorated with numerous colorful balloons in shades of red, yellow, green, blue, and white, scattered across the entire surface.

Partnerskap UiS – Stavanger kommune

Master i idrettsvitenskap

Master i helsesykepleie

Økonomisk støtte



The background of the entire image is a solid blue color, decorated with numerous colorful balloons in shades of red, yellow, green, and white, scattered across the frame.

**Kommunale
innovasjonsmidler
2024**

**Skjønnsmidler frå
Statsforvaltaren
2025**

**Statlege
Kompetanseløft-
midler 2024/2025**

**Øyremerka midlar på
Kommunebudsjettet
2025**



Lysglimt



Stavanger
kommune

For å være tilgjengelig for læring trenger elevene

- Tilstrekkelig søvn
- Næringsrikt kosthold
- Nok fysisk aktivitet
- Bevisst forhold til skjermbruk (tidsbruk og innhold)





**HJERTELG VELKOMMEN
OMBORD!**