

**SLÅ PÅ  
RINGEN**



**Bli med på leiken?**

Sunnmøre friluftsråd er eit interkommunalt samarbeid om friluftsliv mellom alle kommunane på Sunnmøre. Folkehelse er fundamentet i alt vi gjer og målet er å legge tilrette for eit aktivt og lite utstyrskrevjande friluftsliv heile livet.

Vi driftar statleg sikra og andre offentleg eigde friluftsområde i medlems-kommunane, og har i tillegg eit stort aktivitetsarbeid.

Vi driv turtrimmen Stikk UT, aktivitesprosjektet Slå på ringen, arrangerer friluftskular og andre aktivitetar for barn, kursar det pedagogiske personalet i skular og barnehagar i å bruke naturen som klasserom, låner ut friluftsutstyr gratis til skular, barnehagar, lag og organisasjonar.

Marin forsøpling er også eit viktig arbeidsområde, ofte i samarbeid med frivillige og Skjergardstenesta i Møre og Romsdal.

Meir informasjon finn du på [friluftsradet.no](http://friluftsradet.no)  
Kontakt: [inger@friluftsradet.no](mailto:inger@friluftsradet.no) eller [post@friluftsradet.no](mailto:post@friluftsradet.no)



Rettleiar for

**Leikepatruljen**



Velkommen med i Leikepatrulje-familien! Vi håpar tilbodet kan bidra til endå meir og variert uteleik for alle på skulen din. Leikepatruljen er ein del av Sunnmøre friluftsråd sitt aktivitesarbeid **Slå på ringen** og vi ivrar for meir uteleik for alle. Tilbodet er gratis for alle barneskular på Sunnmøre og det er takka våre flotte sponsorar Sparebanken Møre, Gjensidigestiftelsen og Lions.

I dette heftet finn de informasjonen de treng for å setje i gang med Leikepatruljen. Vi gler oss til å bli kjend med din skule.

Leikande helsing frå  
Inger Bakke - prosjektleiar for Slå på Ringen



## Innhald

Om Leikepatruljen .....	4–8
Skulen si oppgåve .....	9
Skulekoordinatoren si oppgåve ....	10–11
Lure tips til deg som er LP-elev ....	12–13
LP-eleven si oppgåve .....	14
Kommunen si oppgåve .....	15
Om Slå på ringen .....	16
Prøvekaninane.....	17
Søknadsskjema.....	18
Leikeplan .....	19
Kulturkortet.....	20
Notatar .....	21

## Om Leikepatruljen

**Leikepatruljen (LP) sitt mål er å bidra til at barn i alle aldrar leikar ute og at leiken i skulegarden er full av mangfald.**

Slik kan elevane skape liv, latter og leik og vere med på å gjere skulen til ein trygg og god plass å vere. Vi som driv Leikepatruljen er overtydd om at uteleiken har ein unik eigenverdi. At dette er bra for helsa vår seier seg jo sjølv ...

Leikepatruljen er ein del av prosjektet «Slå på ringen – uteleik for betre folkehelse» i regi av Sunnmøre friluftsråd. For at uteleiken skal bli god og variert, krev det både kunnskap og innsats.

**Prosjektet Slå på ringen**  
består av tre delar

**1. Leikepatruljen**  
Kurs og inspirasjon  
for elevane

**2. Prøvekaninane**  
Fagleg og praktisk påfyll  
for alle tilsette

**3. Leikefilmar**  
Uteleikar på Sunnmøre  
friluftsråd - YouTube

Skulane som er med på ordninga forpliktar seg til å følge opp arbeidet med Leikepatruljen i skulekvardagen. Dei må setje av ein vaksenressurs som har ansvar for drifta og som held dei andre tilsette på skulen oppdatert. For at Leikepatruljen skal fungere godt er det avgjerande at heile skulen er engasjert. Tilbodet er gratis og er støtta av Sparebanken Møre og Gjensidigestiftelsen.

### Kva er ein LP-elev?

Det er utvalde elevar frå 4. til 7. klasse som utgjer Leikepatruljen. Desse er glade i å leike, engasjerer seg i uteleik og er med på å gjere skulen til ein trygg og god stad for alle. Det er ei særst viktig og spennande oppgåve i skulegarden.

LP-elevane får vere med på kurs og ta med leikar og inspirasjon tilbake til dei andre elevane på skulen. Ved å få andre med på leiken kan dei få mange til å gle seg til ein fin skuledag kvar dag. Det er særleg viktig at dei yngste elevane og dei som er mykje aleine blir invitert med inn i leiken.

## Om Leikepatruljen

### Korleis bli med i LP-elev?

- Dei kan bli LP-elev frå 4. til 7. klasse og oppdraget gjeld for eit halvt år i gongen.
- For å bli LP-elev må dei søke. Dette skjer i starten av kvart semester og organiserast i kvar klasse.
- Dei skriv ein søknad om kvifor dei vil vere LP-elev så er det kontaktlæraren som plukkar ut.
- Kontaktlæraren vel ut ifrå skjønn. Nokre treng det som ei oppmuntring, ei utfordring eller kanskje ei stadfesting. Hovudsaka er at læraren vel elevar som er motiverte og forstår kva utfordringa handlar om. Det veljast fire elevar frå kvar klasse som blir LP-elevar.
- Klikk [her](#) for søknadsskjema, eller gå til side 18.



Foto: June R. Johansen



Foto: June R. Johansen

## Om Leikepatruljen

### Inspirasjonskurs for LP

- To gongar i året blir det arrangert inspirasjonskurs for LP-elevar. I dei minste kommunane blir det arrangert eit felleskurs for alle skulane. I større kommunar blir dette delt opp i fleire kurs.
- Kursa blir arrangert i januar/februar (inne) og august/september (ute), og tek fire timar (frå kl 9 til kl 13) på avtalt stad.
- Vi held desse kursa etter at kvar skule har gjennomført val av LP-elevar, fire elevar frå kvar klasse. Det er avgjerande at elevane som kjem er godt førebudd, at dei er motiverte og har passende kle, og nok næringsrik mat og drikke.



Foto: June R. Johansen

## Om Leikepatruljen

### Kulturkort

Å ha ei gulrot eller to for LP-elevane er ein god ting. Det er både ein motivasjon og ei anerkjenning.

Det blir laga eit kulturkort i kvar kommune som LP-elevane kan nytte seg av. Det kan vere halv pris på kinobilettar, symjehall eller kulturarrangement eller kanskje rabattar på lokale spisestader.

Korta blir sett saman ut ifrå det tilbodet som finst i kommunen og kvar LP-elev får sitt eige kort med namn på som er personleg. Klikk [her](#) til kulturkort, eller gå til side 20.

### Takk for innsatsen

Ein er LP-elev for eit halvt år av gangen og det er kjekt å takke dei av for innsatsen. Det er mange måtar å gjere det på. Vi vil oppmode om at de har ei markering som LP-elevane kan gle seg til. Eventuelle utlegg betalar skulen sjølv.



## Om Leikepatruljen

### Å lære leikar

Med Leikepatruljen vil vi inspirere LP-elevane til å lære så mange uteleikar som mogleg. Dess fleire leikar dei kan dess meir kan dei velje frå, og dess meir kan dei ta ansvar for leiken og leike på eiga hand.

Det er sjølvsagt supert at koordinatoren på skulen og dei andre tilsette kan mange leikar som dei kan lære elevane. Kan dei mange leikar, kan dei lett tilpasse leikane til dei som dei leikar ilag med. Er det elevar frå 1. og 2. klasse, vil dei leike andre leikar enn med dei eldste på skulen. Og kan dei mange leikar kan dei bruke dei fleire stader enn i skulegarden. Kanskje i nabolaget, i korpspausen eller i oppvarminga på handball.



Foto: June R. Johansen

### Å lære fleire leikar

På kursa får LP-elevane vere med på både kjende og ukjende leikar. Dei får prøvd minimum 10 leikar. Etter kursa får kvar skule tilsendt leikane vi har hatt på kurset. Desse er PDF-dokument som kan trykkast og samlast i ein perm. I tillegg har vi utvikla og produsert ei rekke filmar som finns på Sunnmøre Friluftsråd - YouTube, klikk [her](#). Her legg vi ut nye leikar gjennom året. Vi vil oppmode skulane om å abonnere på denne kanalen.

### Kor mykje utstyr treng vi?

Det er ikkje mengda utstyr som avgjer om det blir god leik i skulegarden. Dei fleste leikane vi lærer bort treng ikkje utstyr i det heile. Men av og til er det greitt med ein ball eller eit hoppetau, så nye skular får derfor ein startpakke med leiker. Dette er enkle leiker med lang levetid om dei blir tatt godt vare på. Pakkane har ein verdi på ca kr 10 000. Vårt mål for kvar sesong er at kvar skule skal få ein liten pakke med nye leiker. Dette er ikkje noko vi kan love, men vi gjer vårt beste.

## Skulen sin oppgåve

Når ein skule blir med i Leikepatruljen, er det eit engasjement som handlar om at heile organisasjonen er oppteken av og dedikert i å implementere glede fylt leik og rørsle i heile skulekvardagen.

### Prøvekaninane

For at ein skule skal kunne bli Leikepatrulje-skule så må alle tilsette gjennomføre verkstaden Prøvekaninane - om kva leik og rørsle ute gjer med oss - på 2,5 timar. Da kjem vi til skulen og held kurset som ein del av fagtida til dei tilsette. Verkstaden er knytta opp imot fagfornyinga 2020 der rørsle og leik er sentrale tema. Les meir [her](#).

### Skulekoordinator

Skulen må setje av ein vaksenressurs, ein LP-koordinator, som tek ansvar for å følgje opp og sørge for at det blir gjennomført Leikepatrulje for alle elevar ved skulen mellom to og fire gongar i veka. Denne ressursen skal vere ein time per veke.



Foto: Christer L. Nes

### Utstyrsbod

Sørg for at det blir etablert ei utstyrsbod for oppbevaring av utstyr. LP-koordinator, ein annen vaksen eller dei eldste LP-elevane må ha nøkkel til boda/rommet. Sjå kva som passar best for din skule.

## Skulekoordinatoren sin oppgave



Foto: June R. Johansen

### Planlegging og ansvar for LP

LP-koordinatoren har ansvar for LP-elevane og er den dei skal snakke med om det er noko dei lurar på.

LP-koordinatoren skal ha møter med LP-elevane annakvar veke for å snakke saman om erfaringar og opplevingar og setje opp planen for leikane dei neste to vekene.

### Planlegging med LP-elevane

LP-elevane set opp leikeplan sjølv etter at dei har blitt samde om kva leikar dei vil ha. Planen blir hengt opp på ulike stader på skulen. Da veit dei andre elevane på skulen kva leikar som blir leika dei neste to vekene. (Det kan vere ein ide å gjere dette på fredagar for da har ein ofte ikkje Leikepatrulje i friminuttet).

Om LP-elevane i periodar vil organisere leiken på andre måtar, t.d. at dei ikkje vil planlegge, men velje ein leik der og då, så er det fullt mogleg å gjere det. Det som er avgjerande er at LP-elevane tek ansvar og at dei gjennomfører leikane.

### Informere dei andre tilsette

LP-koordinator er ansvarleg for å formidle informasjonen som kjem frå kommunen sin koordinator. Dette kan vere innkalling til nye leikekurs og anna informasjon.

LP-koordinatoren skal også minne dei andre tilsette om kvifor dei har Leikepatrulje på skulen, at dei også bidreg til å motivere LP-elevane i skulegarden og hjelper dei i gang om dei treng det. Derfor er det og viktig at alle tilsette kan leikane som Leikepatruljen held på med. Ikkje noko er betre enn at LP-koordinatoren lærer vekk leikane til dei andre tilsette. Planleggingsdagar er perfekte til dette.

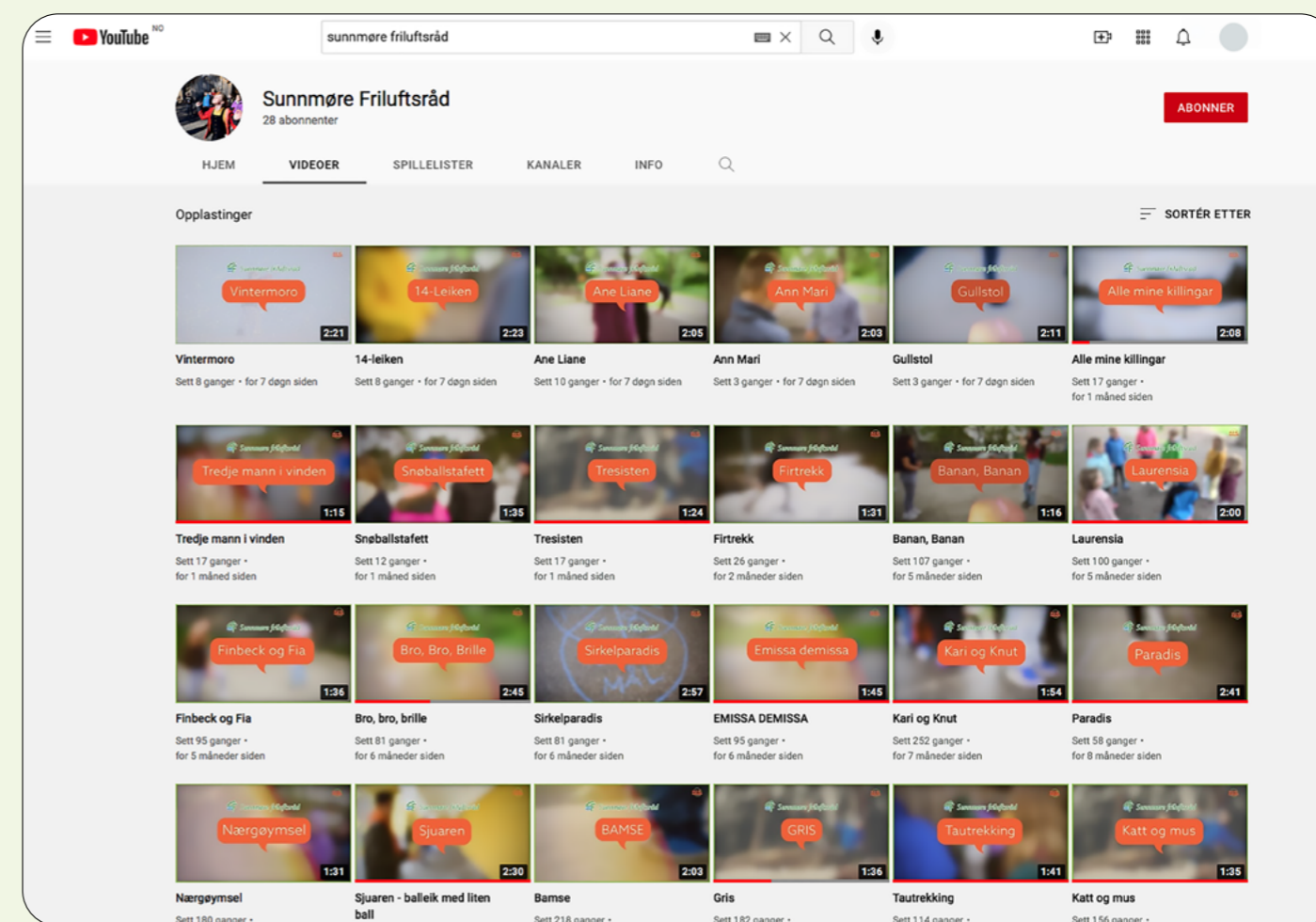
## Skulekoordinatoren sin oppgave

### Møter med nettverket

LP-koordinatoren skal delta på møter med nettverket for alle LP-skulane i kommunen. To gongar i året er det nettverkssamlingar for alle koordinatorene i kvar kommune. På desse møta deler ein erfaringar og informerer om planane for det neste halvåret.

### Ressursar

Det er nyttig å lære seg mange leikar når ein er med i LP både for å få variasjon og rett og slett fordi det er kjekt å kunne mange leikar. Etter kvart kurs får skulane tilsendt ei skildring av kvar enkelt leik frå kurset. Vi oppmodar om at dei samlar desse i ei mappe som LP kan ha til inspirasjon når dei legg to-vekesplanen sin. Vi har og ein leikebank på Youtube der vi kontinuerleg legg ut nye uteleikar. Abonner på denne kanalen så får de påminning når ny leik blir lagt ut. Klikk [her](#): Sunnmøre Friluftsråd - YouTube



### Timeplan – kurs, periodeplan for leikar

Leikepatrulje må gjennomførast minst to dagar i veka i skulen sitt langfriminutt. Fleire skular har fire dagar med LP. Vi anbefalar at LP-elevane legg planar for to veker i gangen. Klikk [her](#) for leikeplan, eller gå til side 19.

## Lure tips til deg som er LP-elev

Å vere LP-elev er ei svært viktig oppgåve på skulen din. Tusen takk for at du tek utfordringa og får andre med på leiken. Du gjer ein forskjell!

### 1. Ha utstyret klart i starten av langfriminuttet

Da slepp de å kaste vekk verdifull leiketid på å låse opp og finne fram.

### 2. Gje høge og tydelege beskjedar

Forklar leiken på ein enkel måte slik at alle forstår. Målet er at alle som er med har det gøy.

### 3. Hels på alle som er med på leiken

Sei «Hei» til kvar enkelt, gjerne med fornamn. Det er ein fin måte å la alle kjenne seg velkommen på.

### 4. Del inn i lag

Del inn i einarar og toarar. Ta kvar enkelt på skuldra medan du seier «ein» eller «to». Da går dette fort.

### 5. Delta sjølv

Det er viktig at du sjølv synest det er gøy. Derfor skal du vere med på leiken og ikkje vere «sjefete».



## Lure tips til deg som er LP-elev

### 6. Om ikkje nokon kjem til «min» leik

Vent i 5 minutt og om det framleis ikkje kjem nokon så gå til ein av dei andre leikane og hjelp til der. Eller hjelp til med å få fleire med på leikane.

### 7. Ikkje ver tenar

Når du er LP så er du ansvarleg for leiken, men det betyr ikkje at det er du som må gjere heile jobben. Det kan like gjerne vere andre som set opp Kubb-spelet eller ryddar opp. Og om de hoppar tau skal ikkje du svinge tauet meir enn dei andre.

### 8. Om dei andre ikkje høyrer på deg, øydelegg aktiviteten eller tek utstyret?

Gå til en vaksen og fortel kva som skjer.

### 9. Kva gjer du om nokon blir plaga på skulen?

Gi beskjed til LP- ansvarleg eller ein annan vaksen på skulen om kva du har sett. Om du vil vere anonym så kan du gi beskjed om det så treng ikkje nokon vite at det er du som har gitt beskjed. Du kan gjere ein forskjell ved at du bryr deg.

## LP-eleven si oppgåve

### 1. Å ha faste plassar for bestemte leikar

Fleire barn vil leike om dei veit kva leikar som skjer og kvar. Derfor er det lurt å lage ein plan over skulegarden ilag med dei vaksne på skulen slik at kvar leik har sin faste plass. Da kan det til dømes vere eit område for balleikar, eit for hoppeleikar og eit for ballspel med nett.

### 2. Del opp banene

For at så mange som mogleg skal få vere med på ein leik er det ein god ide å dele opp eit område i fleire baner slik at det er fleire som leikar same leiken samtidig.

### 3. Leikar for ulike aldrar

Dei fleste leikar kan små og store leike saman, men nokre leikar passar nok best for dei yngste elevane, slik som til dømes Bro, bro, brille, medan Kubbe som har litt vanskligare reglar passar betre for 5. – 7. trinn. Vi har merka kvar leik slik at det er enklare for deg å plukke det som passar for deg.

### 4. Bod til utstyret

Det er veldig viktig at utstyret til Leikepatruljen er i ei bod som er lett tilgjengeleg i friminutta. Alt utstyret må ha ein fast plass slik at det er lett å hente ut og legg på plass att. Dei eldste i Leikepatruljen eller ein vaksen har nøkkel og er ansvarleg for å låse opp og igjen.

## Viktig for deg som er LP-elev

- Du er ein viktig leikemotor og eit godt førebilete for alle dei andre på skulen.
- Du er ein som bidreg til at medelevane trivst på skulen.
- Om du er vald til LP-elev og har takka ja, kan du ikkje trekke deg før det har gått fire veker.
- Om du ikkje tek ansvar for oppgåva di eller har krenkande åtferd får du ein varsel. Om det skjer igjen må utestenging vurderast. Er krenkinga svært alvorleg, må utestenginga vurderast omgåande.

## Kommunen si oppgåve

**Kvar kommune må ha ein koordinator som er bindeledd mellom Sunnmøre friluftsråd og den einskilde skule i kommunen.**



Foto: June R. Johansen

### Oppgåver for kommunen sin LP- koordinator

- Ha ansvar for å organisere LP-kurs for skulane i kommunen to gongar i året.
- Bli samd med Sunnmøre friluftsråd om datoar, tal på deltakarar og stad.
- Ha ansvar for å organisere samlingene med LP-nettverket i kommunen (Avtale tidspunkt og kalle inn til møte). Sunnmøre friluftsråd sin representant vil vere tilstades.
- Ha ansvar for innhaldet, avtalane, produksjon og utdeling av Kulturkortet til LP-elevane i sin kommune. (Kulturkortet er eit kort med fordelar for LP-elevane. Dette kan vere gratis symjehall, billett til kino, avslag på pizza hos Peppes Pizza mm).
- Fordele kostnadar mellom skulane til buss i samband med kurs.
- Formidle informasjon frå Sunnmøre friluftsråd til kvar enkelt skule i kommunen.

### Oppgåver til koordinator i samband med kursdag

- Booke hall/ område til kursdagen.
- Bestille buss/koordinere transport.
- Avtale og koordinere tala på elevar på kvar skule.



## Om Slå på ringen

Slå på ringen er eit aktivitetsprosjekt i regi av Sunnmøre friluftsråd med fokus på rørsle og robust uteleik retta mot barneskulane på Sunnmøre.

### Slå på ringen - uteleik for betre folkehelse

Vi vil inspirere til enkel og variert uteleik - til latter, robust rørsle, raude kinn og å kjenne på gleda av å leike ilag ute.

### Slå på ringen består av

1. Leikepatruljen - inspirasjonssamlingar for elevar
2. Prøvekaninane - verkstad for dei tilsette i skulen
3. Leikefilmar - forsyn deg fritt med leikar frå Sunnmøre Friluftsråd - YouTube. Klikk [her](#):



Foto: June R. Johansen

### Meir uteleik til alle

Med Slå på ringen vil Sunnmøre friluftsråd arbeide målretta med å skape større merksemd rundt uteleiken. I ei tid der fysisk aktivitet og trening blir målt i pulsslag og kilometer, vil vi bidra til å styrke kunnskapen og kjennskapen til kva uteleiken er og kva den gjer med oss. Uteleiken er unik fordi den er eit samspel mellom menneske, leiken og naturen rundt oss.

### Uteleik og rørsle i skulen

Sett i lys av fagfornynginga i skulen «Hva er fagfornyelsen?» (udir.no), framtidsferdigheitene og FN sine berekraftsmål, er uteleiken eit unikt verktøy. Uteleik er for alle og kan lærast av alle, men vi må alle ta i eit tak for å lære og gjere for leik må lærast og utviklast. Den er ikkje statisk. Vi må skape eit mangfald og ha kunnskap om all slags leik for å stimulere til meir leik. Og det er avgjerande at vi som vaksne er med og utviklar leiken.

## Prøvekaninane Ein verkstad for dei tilsette

«Skulane får gode, praktiske verktøy som kan brukast rett inn i undervisninga og skape større medvit om samanhengen mellom kropp, kjensler og tankar. Her legg vi vekt på at praksis og refleksjon går hand i hand».

Rørsle og leik er blitt løfta fram som sentrale metodar i skulen i arbeidet med folkehelse, livsmeistring og berekraft. Dette stiller store krav til dei tilsette som må gjere teori om til praksis. Forskinga viser og at mange tilsette i skulen treng fagleg og praktisk påfyll for å gjere denne jobben enda betre.

Vi har derfor utvikla ein praktisk verkstad der temaet er: rørsle og leik ute sett i eit fysisk, sosialt og kreativt perspektiv. Verkstaden inspirerer oss alle til å kjenne på gleda i rørsle og uteleik, og til å sjå på nye moglegheiter for å bruke det i kvardagen.

Leiken sin eigenverdi er sentral, meir allsidig rørsle gir meir glede for alle og ikkje minst: korleis bygge opp eit stort leikerepertoar som kan brukast til ulike behov? Kurset varer i 2,5 timar og kan gjennomførast i utviklingstida til skulen. Verkstaden er gratis og er gjort mogleg av Sparebanken Møre og Gjensidigestiftelsen.

### Korleis få verkstad på din skule

Vi held dette kurset for ein og ein skule og det er avgjerande at alle tilsette på kvar skule deltek.

Om dykkar skule er med i Leikepatruljen har de automatisk høve til å be om verkstad. Vi strekk oss langt i å tilpasse verkstaden til skulen sin timeplan. Tilbodet er gratis. Ta kontakt her: [inger@friluftsradet.no](mailto:inger@friluftsradet.no)

For nye skular er det eit tilbod til skular som vil bli med i Leikepatruljen. Da må alle tilsette på skulen først gjennomføre verkstaden i uteleik og rørsle før elevane får kurs med Leikepatruljen. Dette er for å skape større forståing og god implementering om uteleik og rørsle i heile organisasjonen.



Foto: Staale Watto

# Leikepatruljen

## Søknadsskjema

Namn \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

Kvifor eg vil vere med i Leikepatruljen:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Eg vil bli LP-elev!



# Leikepatruljen

## Leikeplan

Veke	Leik	Leik	Leik
_____ dag	LP-elevar:	LP-elevar:	LP-elevar:
_____ dag	LP-elevar:	LP-elevar:	LP-elevar:
_____ dag	LP-elevar:	LP-elevar:	LP-elevar:
_____ dag	LP-elevar:	LP-elevar:	LP-elevar:







Foto: June R. Johansen