

Ver Virkin

FIT FIRST Rørsluátak

Kunnandi skriv um granskingarverkætlanina



Ph.d. verkætlan

Helgi Winther Olsen
Námsvísindadeildin
Nóatún 3, 100 Tórshavn
helgio@setur.fo
+298221230

Innihald

Rørsluátakið Ver Virkin og granskingarverkætlan um kropsrørslu í Vágs Skúla	2
Undirvísingarátturinn FIT FIRST	2
Granskingarverkætlanin	2
Kanningarnar	3
Játtanarvátan fyri at luttaka í kanningum	4
Barnavernd og siðsemi	5
Nýtsla av úrslitum og vitan.....	5
Kanningarleiðsla.....	6
Fígging.....	5

Rørsluátakið Ver Virkin og granskingarverkætlan um kropsrørslu í Vágs Skúla

Vágs Skúli fer í einari trý ára verkætlan í tíðarskeiðnum 2022-2025 at kveikja næmingum at vera virknir í skúlatíðini. Tað eru nógvir mátar at vera virkin, eitt nú við at vera kropsliga virkin, og tí verður eitt av stigunum at skipa meira rørslutíð fyri næmingum í skúlatíðini. Tríggjar ferðir um vikuna fara allir næmingar í skúlanum at hava eina eyka rørsluløtu í mun til tað vanliga. Tað er í 40 minuttir hvørja ferð, og strembað verður eftir, at allir næmingar sleppa at kíta seg og gerast pøstir í stuttleika og samveru.

Orsøkirnar til at royna hetta eru fleiri. Eitt nú vita vit, at hávirkin kropsrørsla, ið styrkir blóðrenslid og evnaskiftid munandi, ávirkar heilsustøðu og trivnað jaliga. Eisini týðir nógv á, at kropsrørsla styrkir evnið at hugsavna seg og fremur bóklig avrik í skúlanum. Tað er greitt, at fleiri ítróttatímar ella rørsluløtur í skúlanum ikki hava neiliga ávirkan á bóklig avrik, men í flestu førum heldur hava betri bóklig úrslit við sær og avgjørt skapa betri trivnað og betri heilsustøðu.

Rørslumongdin í verkætlanini leggur seg at málunum hjá heimsheilsustovninum WHO, ið viðmælir, at børn og ung røra seg minst 60 minuttir dagliga við miðal til høgum intensiteti og 3 x 30 minuttir um vikuna við høgum intensiteti fyri at halda ella økja kondition og kropsstyrki. Hóast nógvir næmingar helst røkka hesum málið, eru tað helst eisini nógvir, ið ikki gera. Vit vita frá grannalondum okkara, at helst eru nógv, ið hava rørslutrot og røra seg *ov lítið*, og tí ikki fáa neyðuga heilsuágóðan og trivnaðarvinningin av kropsligari rørslu.

Undirvísingarhátturin FIT FIRST

Í samband við verkætlanina Ver Virkin fara lærarar á Vágs Skúla at útbúgva seg í undirvísingarháttinum FIT FIRST, ið er eitt granskingargrunað rørsluáttak við venjingum, sum eru tillagaðar rørsluløtum í skúlahøpi. Tað eru granskarar frá Syddansk Universitet, ið hava ment hetta saman við Danska Ítróttasambandinum og serfrøðingum frá 20 ymiskum ítróttum í Danmark. Rørsluløturnar eru skipaðar um stuttlig, mennandi og rørslukveikjandi spøl, ið loyva øllum næmingum at luttaka og vera saman. Óvandir næmingar noyðast møguliga eina tilvenjing til at orka hetta, men rørslumynstrini eru vanligar rørslur, sum børn og ung kenna úr spølum í gerandisdegi og ítrótti, og tí metist váðin knýttur at hesum at vera lítil. Skaðar kunnu henda sum altíð í ítrótti, men tíddin av hesum er lág. FIT FIRST er tillagað í trimum trinum, sum eru ætlað næmingum í ávikavist 1.-3. flokki, 4.-6. flokki og 7.-9. flokki. Allir næmingar í Vágs Skúla fara at luttaka. Rørsluløturnar verða skipaðar í skúlatíð av ítróttalærarum, soleiðis at flokstrinini hvør í sær hava 3 x 40 minuttir um vikuna. Hetta fer fram í 10 vikur um várið 2023 og aftur í 10 vikur um heystið 2023.

Granskingarverkætlanin

Tá ið Ver Virkin verkætlanin fer fram í Vágs Skúla, fara føroyskir granskarar at fylgja verkætlanini og kanna, hvønn týðning rørsluáttakið hevur fyri rørsluføri og heilsustøðu hjá næmingunum. Rørsluføri lýsir teir eiginleikar og førleikar einstaklingar vísa í rørsluvanum sínum gjøgnum lívið. Tað kann lýsast sum hugur,

evni, áræði og orka hjá einum menniskja at røra seg. Tá verður kannað, hvussu næmingar trívast í og tíma rørluløturnar, hvussu virknir teir eru, og um teir broyta kropsligar førleikar so sum styrki, javnvág og úthaldni av kropsligu venjingini. Heilsustøðan verður lýst við at kanna blóðtrýst, vekt, hædd og trivnað. Granskingarverkætlanin fer fram samstundis sum rørsluátakið FIT FIRST og verður tí framd várið og heystið í 2023.

Eitt, ið er eins týðningarmikið, sum at kanna hvønn týðning eitt slíkt rørsluátak hevur, er at samanbera við onnur, ið ikki gera eitt rørsluátak. Tí verður Tvøroyrar skúli, ið hevur sama tal av næmingum, knýttur at sum eftirlitsskúli. Næmingar á Tvøroyrar Skúla fara tí í fyrstu at halda á við somu skúlagongd, sum tey hava nú, men luttaka í somu kanningum sum næmingarnir í Vágs Skúla. Eisini verða vanligu ítróttatímarnir á Tvøroyrar skúla kannaðir. Tá ið kanningartíðin er farin, verður Tvøroyrar Skúli boðin at skipa rørluløtur eftir sama undirvísingarátt, sum Vágs Skúli ger í verkætlanini.

Umframt at granskingarverkætlanin fer at lýsa týðningin av rørsluáttinum, fer hon eisini at lýsa, hvussu støðan er millum føroysk skúlabørn í mun til at røkka málunum hjá heimsheilsustovninum WHO fyri kropsliga rørlu. Vit hava ávísar ábendingar frá øðrum kanningum í Føroyum, men vita enn ikki nógv um, hvørjir rørluvar Føroysk børn hava.

Kanningarnar

Kanningarnar fara fram áðrenn og aftaná tær 10 vikurnar, ið rørsluátakið fer fram. Tá taka allir næmingar í Vágs og Tvøroyrar Skúla lut í einum kanningardegi, har ymsu kanningarnar fara fram. Allir næmingar gera somu royndir, og tær verða gjørdar í einum ítróttatíma saman við ítróttalærara og við vegleiðing frá granskarum. Elstu næmingarnir í 7.-9. flokki luttaka harumframt í enn einum kanningardegi, har kanningarnar verða gjørdar við kanningarstovuútgærd. Endamálið er at gilda kanningarnar, ið verða gjørdar í fimleikahøllini. Ongar av kanningunum krevja inntriv ella hava pínu ella ampa við sær. Ongar blóðroyndir verða tiknar.

Fyrsti kanningardagur fyri allar næmingar tekur 2 tímar og fer soleiðis fram fimleikahøll:

1. Næmingar sita róliga í einum stóli við eitt borð, har blóðtrýst verður málta við einum elektróniskum mátitóli. Hetta er sama mátitól flestu kommunulæknar brúka.
2. Síðani verður hædd málta við einum mátibandi og vekt og kropsbygnaður verður málta við einari elektróniskari vekt.
3. Næmingar gera síðani trýggjar kropsligar royndir í fimleikahøll.
 - a. Javnvág verður kannað við sonevndari Standandi Storkaroynd, har næmingar standa á einum beini við hond undir lið og lyfta upp á tá so leingi tey klára.
 - b. Lopstyrki verður kannað við standandi longdarlopi, har næmingar frá lætt boygdari støðu leypa so langt fram sum tey klára og lenda í standandi støðu.

- c. Úthaldni verður kannað við einari renniroynd ið kallast YoYo ella bip-kanning, tí næmingarnar renna aftur og fram millum tvær linjur og skulu økja ferð eftir ljóðboðum so leingi tey orka.
4. At enda svara næmingarnir í einari flokksstovu saman við lærara einum spurnarblaði um trivnað og rørsluvánar.

Annar kanningardagur fyri elstu næmingarnir í 7.-9. flokki tekur 2 tímar og fer soleiðis fram:

1. Næmingarnir gera triggjar kropsligar royndir í skúlahøli við kanningarstovuútgærð.
 - a. Javnvág verður máld við máttpalli, har næmingarnir standandi á einum lítlum palli skulu halda javnvág sum tey síggja á einum telduskermi.
 - b. Lopstyrki verður eisini máld við máttpalli, har næmingar frá lætt boygdari støðu leypa so høgt sum gjørligt og telduskipanin mátar máttin í lopinum.
 - c. Úthaldni verður mált á einari innisúkklu, har næmingarnir anda í eina masku og telduskipan mátar luftskiftið í meðan mótstøðan økist og næmingarnar kíta seg so leingi teir orka.

Virkisstøðið hjá øllum næmingum í rørsluløtunum og í frítíð verður eisini mált í 10 viku tíðarskeiðnum, tá ið rørsluløturnar fara fram.

1. Fyri at meta hvussu virknir næmingar eru í útvaldum rørsluløtum, fáa teir eitt belti um bringuna, ið mátar hjartasláttur og rørlumynstur.
2. Fyri at meta hvussu virknir næmingarnir eru í gerandisdegnum, fáa teir í eina viku eina útgærð sum mátar rørlumynstur teirra allan dagin, tá teir eru vaknir í skúla og frítíð. Rørlumátarin er ein lítill eind, ið verður fest á annað bein. Hon tolir vatn og hevur ongan ampa við sær.

Játtanarvátan fyri at luttaka í kanningum

Allir næmingar í Vágs Skúla luttaka í rørsluátakinum, sum skúlin setur í verk og fáa síðani í boði at luttaka í granskingarverkætlanini. Sum tað er vant í kanningum, skulu luttakarar játta luttøku. Tí at tað eru børn, sum luttaka, er neyðugt, at tað eru bæði foreldur við felags foreldramyndugleika ella verjar hjá næmingunum, sum játta.

Mannagongdin er soleiðis, at tá ið hendan skrivliga kunningin er lisin og 7 dagar eru farnir, verða skipaðir foreldrafundir fyri innskúling, miðdeild og framhaldsdeild hvør í sær, har skúlaleiðslan saman við lærara og verkætlanarleiðara í felag greiða munnliga frá gongdini í verkætlanini. Tá ber til at seta spurningar og fáa greiðu á ivamálum. At enda, tá greiða og semja er um verkætlanina, verða játtanarvátanir undirskrivaðar, og granskingarverkætlanin kann byrja.

Barnavernd og siðsemi

Verkætlanin fer fram við børnum í aldrinum 7 til 16 ár og øll umboð í granskingarbólkinum skulu vísa reina revsiváttan áðrenn byrjað verður. Tá ið kanningar fara fram, skipar granskingartoymið seg soleiðis, at minst tvey vaksin eru til staðar, og at vanligt siðsemi verður fylgt.

Nýtsla av úrslitum og vitan

Tey mongu úrslitini sum spyrjast burtúr granskingarætlanini verða kunngjörd í vísindaligum tíðarritum og verða nýtt at menna skúlatilfar til føroyska fólkaskúlan um kropsrørslu. Kanningsarnar og úrslitini leggja lunnar undir ph.d. verkætlan, sum Helgi Winther Olsen frá Námsvísindadeildini á Fróðskaparsetri Føroya ger um kropsrørslu í fólkaskúlanum.

Øll dáta verður bronglað soleiðis, at samleiki lutakarans einans er granskingartoyminum kendur og lutakarar eru bólkaðir í størri eindir á 3-4 skúlaflokkar (1.-3. fl., 4.-6. fl. og 7.-9. fl.) fyri at verja samleika teirra. Tey, ið arbeiða við granskingarverkætlanini, hava tagnarskyldu. Um myndugleikar, ið hava eftirlit við heilsufrøðiligari ella námsvísindaligari gransking, biðja um innlit í kanningarúrslit, eru teir eisini fevndir av tagnarskylduni. Tað ber til hjá lutakarum at viðmerkja í játtanarvátanini um at fáa innlit í egin dáta og miðalvirði fyri alla verkætlanina.

Fígging

Verkætlanin er íverksett av Magna Mohr, professara á Fróðskaparsetri Føroya og Peter Krusturp, professara á Syddansk Universitet í samband við at Vágs Skúli ynskir at gera eina skipaða verkætlan um kropsliga rørslu fyri allar næmingar í Skúlanum.

Vágs Skúli hevur fingið eina trý ára játtan frá 2022 til 2025 frá Mentamálaráðnum til verkætlanina, sum fer til at gjalda lærarum á skúlanum løn og at gjalda fyri aðrar útreiðslur skúlin hevur av verkætlanini.

Helgi Winther Olsen, Námsvísindadeildin, Fróðskaparsetur Føroya verður knýttur at verkætlanini sum ph.d. lesandi. Tað er Námsvísindadeildin, ið fíggjar løn og útreiðslur í samband við ph.d. lestrinum. Ein serstøk ph.d. verkætlanarkonta er stovnað undir Fróðskaparsetrið Føroya, har fígging av ph.d. lestrinum og gjald fyri kostnaðir av vísindaligum virksemini í samband við verkætlanina fer av.

Fólkaheilsuráðið veitir ta kanningarútgerð, ið verður nýtt. Eisini verður rakstrarkostnaður, ið er knýttur at hesum, so sum hjálparfólk og flutningur av útgerð, fíggjaður av Fólkaheilsuráðnum.

Eingin í granskingartoyminum er knýttur at fyrirøkum ella grunnum, ið hava áhuga ella vinning burtúr granskingarverkætlanini.

Kanningarleiðsla

Kanningarleiðslan í granskingarverkætlanini samstarvar nær við leiðsluni í Vágs og Tvøroyar Skúla og við ítróttalærararnar í Vágs Skúla, sum koma at standa fyri FIT FIRST rørsluløtunum.

Leiðari av granskingarverkætlanini	Professari Magni Mohr Fróðskaparsetur Føroya Deildin fyri heilsu- og sjúkrarøktarvísindi Vestarabryggja 15 100 Tórshavn +298 292270 magnim@setur.fo
------------------------------------	---

Daglig leiðsla og kontaktpersónur	Ph.d. lesandi Helgi Winther Olsen Fróðskaparsetur Føroya Námsvísindadeildin Nóatún 3 100 Tórshavn +298 221230 helgio@setur.fo
-----------------------------------	---

Kliniskur ábyrgdari	Marnar Fríðheim Kristianssen Fróðskaparsetur Føroya Deildin fyri heilsu- og sjúkrarøktarvísindi Vestarabryggja 15 100 Tórshavn
---------------------	--

Aðrir limir í verkætlanarbólki	Professari Peter Krstrup Syddansk Universitet Institut for Idræt og Biomekanik Sport og Sundhed Campusvej 555230 Odense M
--------------------------------	--

	Malte Nejst Larsen Syddansk Universitet Institut for Idræt og Biomekanik Sport og Sundhed Campusvej 555230 Odense M
--	--