



Hei! - vil du være med på en undersøkelse?

Her er en beskrivelse av HOPP-prosjektet. HOPP står for Helsefremmende oppvekst i Horten kommune.

Hvorfor skal vi gjøre dette?

Stadig flere barn beveger seg for lite. Vi ønsker at barn skal bevege seg mer og spise sunnere, samtidig som de skal lære bedre. I HOPP-prosjektet kan vi undersøke om vi kan gjøre noe med det. Da trenger vi hjelp av deg! ☺

Hva skal vi gjøre?

Det er laget skoletimer hvor du skal være fysisk aktiv mens du lærer (aktiv læring) i 60 minutter hver skoledag hele året – det starter vi med etter sommeren. I tillegg vil du bli lært opp i hva som er lurt å spise. Vi kommer til å gjøre undersøkelser nå denne vinteren/våren og hver vinter/vår frem til du er ferdig på barneskolen. Disse målingene blir gjort i klasserommet ditt og i gymsalen på skolen din sammen med de andre i klassen din.

Du skal måle:

- Høyden din
- Kroppssammensetningen din
- Blodtrykket ditt
- En blodprøve som måler hvor mye blod du har, hvor mye jern du har, og andre ting.
- Lungefunksjonen din
- Hvor sterk du er
- Balansen din
- Hvor høyt du kan hoppe
- Hvor fort hjerte ditt kan slå
- Hvor utholdende du er (kondisjon)
- Hvor mye du beveger deg i løpet av en hel uke
- Spørreundersøkelse om hva du pleier å spise
- Spørreundersøkelse om hvordan du har det

Hva får du ut av det?

Å vite hvor god form man har, kan være nyttig. Noen av målingene kan være litt slitsomme, men de fleste synes det er gøy. Kondisjonstesten krever at du tar i alt du kan.

Hva skjer med prøvene og informasjonen om deg?

Blodprøvene blir undersøkt med en gang, deretter kaster vi resten. De vi måler vil ikke kunne sees av noen andre. Vi beskytter målingene med en kode på datamaskinen og låser inn papirene. Du og dine foreldre kan se på resultatene etter at studien er ferdig. Prøvene som er tatt og informasjonen som registreres skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien.

Alle opplysningene og prøvene vil bli brukt uten navn og fødselsnummer. Vi lager en kode som kobler deg og de testene vi tar til en navneliste. Det er kun vi i prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til bestemte personer. Det betyr at det bare er vi som undersøger deg som kan se hva du har gjort og ingen andre.

Det er frivillig å delta i undersøkelsene. Det betyr at hvis du ikke vil så behøver du ikke være med. Hvis du ikke vil ta blodprøve så kan du være med på alle de andre undersøkelsene allikevel.

Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i undersøkelsen.

Hvis du ønsker mer informasjon om studien så ta kontakt med:

Lars Erik Braaum
Kontaktperson HOPP-prosjektet
Tlf: 93 86 49 37
E-post: HOPP-NHCK@nhck.no

Helle Synnøve Knutson
Kontaktperson HOPP-prosjektet
Telefon: 93 41 45 15
E-post: HOPP-NHCK@nhck.no

Her er bilder av noen av undersøkelsene:

Aktivitetsmonitor - som du skal ha på deg en uke. Den er veldig liten (som en fyrstikkeske) og festes i et belte som følger med. Denne blir satt på en uke før de andre undersøkelsene.



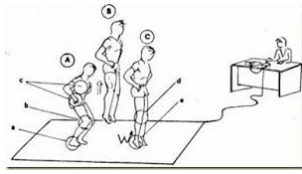
Balanse – du skal balansere på ett bein og skyve en kloss fremover, bakover og til siden.



Styrketest - du skal klemme så hardt du kan på en styrkemåler.



Spensthopp – du skal hoppe så høyt du kan på en matte



Lungemåling – du skal blåse så hardt du kan gjennom dette røret

