



Per Egil Mjaavatn og Kari Aasen Gundersen:

## **Barn-bevegelse-oppvekst.**

Betydningen av fysisk aktivitet for småskolebarns fysiske, motoriske, sosiale og kognitive utvikling

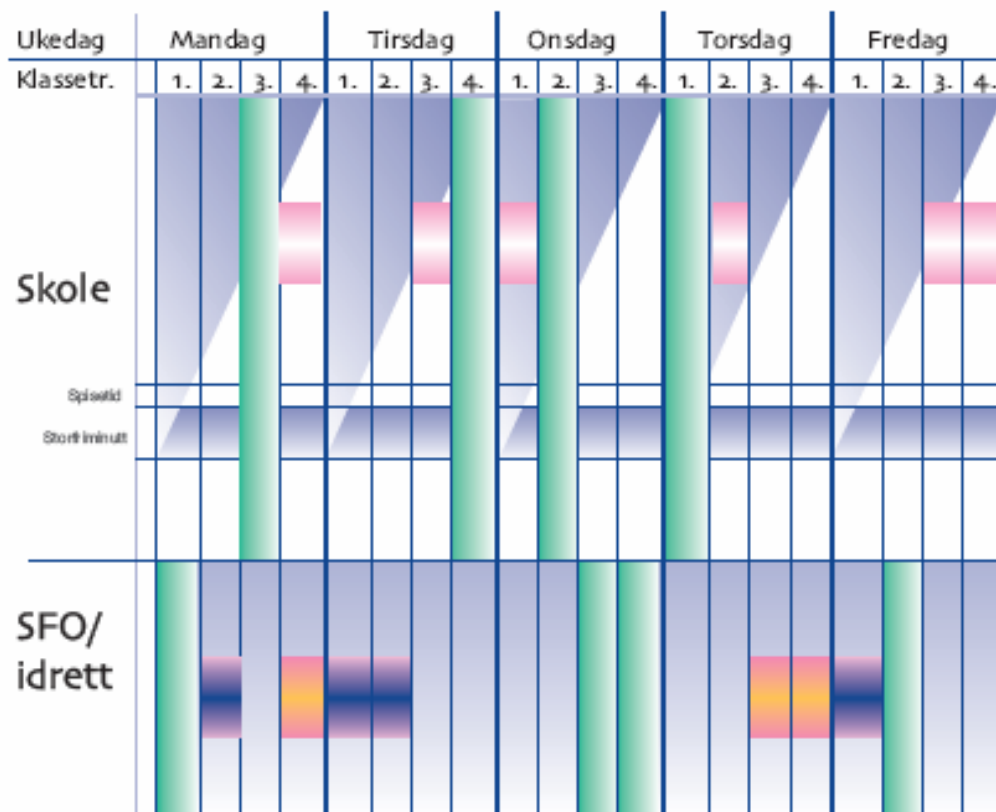
**Boka gir en kunnskapsstatus på områder som:**

- **Norske barns aktivitetsnivå**
- **Fysisk form og fysisk helse inklusive diskusjoner om overvekt blant barn**
- **Barns motorikk- særlig grovmotorikk**
- **Fysisk aktivitet i forhold til sosial utvikling**
- **Fysisk aktivitet i forhold til kognitiv utvikling.**
- **Familiens betydning for barns aktivitetsnivå og utvikling**

## **Prosjektet Barn – bevegelse – oppvekst hadde to hovedmål:**

- Å utvikle og utprøve en modell for fysisk aktivitet i småskolen (1.–4. klasse) og undersøke om intervensjonen i skolen ville gi noen målbare effekter på barnas fysiske, sosiale og kognitive utvikling.
- Å studere effekten av fysisk aktivitet blant et utvalg barn fra de begynte i første klasse til de fullførte fjerde klasse (6–9 år) gjennom et bredt spekter av måleinstrumenter og -metoder.

# Modell for en aktiv skolehverdag for 1. – 4. klasse



- Skole
  - [Blue diagonal shading] Frilek ute og inne, bl.a. i store friminuttet
  - [Pink horizontal bar] Kroppsøvingundervisning
  - [Green vertical bar] Uteskole i naturen
- SFO
  - [Green vertical bar] Utedag, årstidsvariasjon
  - [Purple horizontal bar] Bevegelseslek i sal og vann
- SFO/idrett
  - [Orange horizontal bar] Idrettskole – funksjonell basistrening og fra "lek til idrett"

# 1 time fysisk aktivitet hver dag

## 1. – 2. klasse

I tema

Frie aktiviteter

Ute skole

Kroppssøving -  
svømming

SFO:

- tur dag
- frie aktiviteter
- allsidig aktivitet

ute/inne



# 1. klasse lek i vann



VANNVITTIG MORO: Lekt i og med vann er stas. Foto: Privat

# ”Idrettsskolen” 1.- 4. klasse



allsidig aktivitet

ute og inne



# 1 time fysisk aktivitet hver dag

## 3. – 4. klasse

I tema/fag

Frie aktiviteter/friminutt

Ute skole

Kroppsøving - svømming

SFO:

- tur dag
- frie aktiviteter

idrettsskolen -  
samarbeid med idretten



# Idrettsskolen



For elevenne i 3. – 7. klasse

Samarbeid mellom skolen, Vest-Agder Idrettskrets, Idretts rådet i Kristiansand og lokale idrettsslag

- Mål aktivisere elevenne ved bruk av ulike idretter for eksempel:
  - bordtennis, svømming, friluftssakt., seiling, fotball, basket, turn, friidrett
- Aktivitetene skjer umiddelbart etter skoletid eller i SFO-tiden

# Respons:

- gode tilbakemeldinger fra elever og foreldre
  - mange elever med ca. 120 påmeldte i 3.–4 kl.  
ca. 100 i 5. – 7. kl.
- instruktørene gir positive tilbakemeldinger  
mye aktivitet,
- positive elever



# Erfaringer så langt

- Tidkrevende:  
kontakt med hvert enkelt idrettslag, avtaler, organisering...
  - skaffe haller, baner osv.
  - koordinere transport
  - håndtere påmelding og gruppering av elever
  - "daglig drift": følge opp instruktører, håndtere uforutsette ting

**Konklusjon:** Må ha en i personalet som har idrettsskolen som sitt ansvar!



# Utfordringer:

- finansiering (personell, haller, transport, utstyr)
- koordinering (personell, haller, transport)
- tilpasse tilbudet ennå bedre til ungenes evner, interesser og nivå
- kvalitetssikre opplegg og instruktører



- Hvor fysisk aktive er barna, og hvilke faktorer i det moderne samfunn ser ut til å være viktige for at barna skal være fysisk aktive?
- Hvilke sammenhenger finnes mellom familiens livsstil og barnas aktiviteter?
- Hva betyr det for barnas utvikling fysisk, helsemessig, sosialt og kognitivt at de er fysisk aktive?
- Kan resultatet av aktivitetsprosjektet spores ved å sammenligne skolene?



Ved tre skoler ble alle elevene på et klassetrinn fra første til fjerde klasse fulgt.

Totalt i BBO-basen er det data fra 113 barn, 62 jenter og 51 gutter. Vi har også data fra 106 foreldre/foreldrepar.

80 barn har vært med i prosjektet alle fire årene, 44 jenter og 36 gutter.

# FYSISK FORM

Aerob kapasitet ( $\text{ml}^{-1} \text{min}^{-1}$ ) hos 9-åringar ( $\text{VO}_{2\text{peak}}$ )

	BBO (N = 52 j., 35 g.)	EYHS Norge	EYHS Danmark
Jenter	$38,2 \pm 5,5$	36,6	$42 \pm 7$
Gutter	$41,8 \pm 8,1$	41,9	$47 \pm 8$

De barna som i hverdagen har størst innslag av moderat til intens fysisk aktivitet er i best fysisk form. De er ikke overvektige, de har mindre kroppsfett, lavere blodtrykk, bedre kolesterolprofil og bedre beinstruktur enn barn som i liten grad er moderat til intens aktive.

**Flertallet av barna har i hverdagen et for lite innslag av moderat til intens fysiske aktivitet.**

Barnas fysiske form har sammenheng med mors utdanningsnivå. Jo høyere utdanning mor har, jo bedre fysiske form har barnet.

Barnas fysiske form henger også sammen foreldrenes alder. Barn av eldre foreldre er i bedre form enn barn av yngre foreldre.

Eldre foreldre (gjennomsnittsalder over 35 år), og foreldre med høyere utdanning, har en mer fysisk aktiv livsstil enn yngre foreldre (gjennomsnittsalder under 35 år) og foreldre på et lavere utdanningsnivå.

**Barnas fysiske form er i sterk grad knyttet til foreldrenes livsstil.**

# MOTORIKK

Sammenlignet med en tysk norm fra 1974 har barna i BBO-prosjektet en vesentlig dårligere grovmotorisk kompetanse.

De norske barna skårer imidlertid litt bedre enn barna i nye tyske undersøkelser.

Det er ingen sammenheng mellom deltakelse i organisert idrett og 9-åringenes motoriske kompetanse.

Motorisk kompetanse henger i sterk grad sammen med foreldrenes livsstil. De barna som er mest fysisk aktive har best motorikk. Sammenhengen er særlig stor i forhold til omfanget av intens fysisk aktivitet.

Barn som i hverdagen bruker mye tid på TV og PC har dårligere motorikk enn barn som bruker relativt lite tid på TV og PC

De barna som er best motorisk er mest populære og har flest venner i klassen. Dette gjelder uavhengig av foreldrenes alder og utdanning. Det gjelder også uavhengig av barnas aktivitetsnivå.

Vi finner ingen sammenheng mellom barnas popularitet i klassen og deltakelse i organisert idrett.

Barn med god motorikk er tryggere på seg selv i forhold til andre barn enn barn med dårlig motorikk. Dette påvirker barnas trivsel på skolen.

Dette er kanskje også en forklaring på hvorfor **barn med god motorikk skårer litt høyere på tester i matematikk og norsk** enn barn med dårlig motorikk. Dette gjelder uavhengig av foreldrenes utdanningsnivå, men sammenhengen er særlig sterk der foreldrene ikke har utdanning utover videregående skole.

# **VEKT- OVERVEKT**

**Målt ut fra en nordisk standard for overvekt blant barn er 12,2 prosent av guttene og 16 prosent av jentene i BBO-materialet overvektige i første klasse.**

**I nøyaktig samme barnegruppe er 23,7 prosent av guttene og 24,5 prosent av jentene overvektige i tredje klasse. Andelen overvektige går noe ned fra tredje til fjerde klasse.**

**Med noen unntak ser vi at de barna som er overvektige i første klasse også er det i fjerde klasse.**

# **VEKT- OVERVEKT**

**Målt ut fra en nordisk standard for overvekt blant barn er 12,2 prosent av guttene og 16 prosent av jentene i BBO-materialet overvektige i første klasse.**

**I nøyaktig samme barnegruppe er 23,7 prosent av guttene og 24,5 prosent av jentene overvektige i tredje klasse. Andelen overvektige går noe ned fra tredje til fjerde klasse.**

**Med noen unntak ser vi at de barna som er overvektige i første klasse også er det i fjerde klasse.**

Vi ser en tydelig sammenheng mellom overvekt hos barna og overvekt hos foreldrene. Vi ser også en sammenheng mellom overvekt hos mor og overvekt hos far.

Overvektige foreldre ser ut til å ha en mindre fysisk aktiv livsstil og et mindre sunt kosthold.

# Kroppsidealet.

Hvem ligner du mest?



Flertallet av barna ser ut til å ha et realistisk bilde av sin egen kropp, men både i tredje og fjerde klasse er det gruppe gutter og jenter som ønsker å være tynnere selv om de allerede er enten normalvektige eller undervektige.

**I BBO prosjektet finner vi at foreldrenes livsstil ser ut til å være den viktigste faktoren i forhold til fysisk aktivitet hos småskolebarn.**

**Idrett og skole legger til rette for fysisk aktivitet for barn men ser på dette alderstrinnet ut til å ha mindre betydning for barnas fysiske form og deres fysiske og sosiale utvikling.**

# Råd

- Våre data viser at det å tilrettelegge for fysisk aktivitet som en naturlig del av barns hverdag er viktig for barns helhetlige utvikling.
- Det blir viktig å stimulere barnets bevegelsesutvikling
- Barnekulturens barneleker, idrettslekens fysiske utfoldelse må igjen bli en naturlig del av barnas aktivitet.



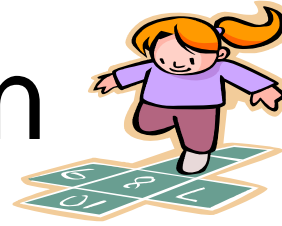
- Forankret i Kristiansand Folkehelseforum
- Samarbeid mellom Kristiansand kommune og Høgskolen i Agder
- Skolene
- Kunnskapsløftet

# Aktiv U



- **Intensjonen med prosjektet**
  - **Tilrettelegge skolegården for situasjoner og utfordringer som innebærer allsidighet og variert fysisk aktivitet som kan være selvaktiviserende.**
  - **Stimulere elevene til motorisk utvikling og fysisk form.**
  - **Uteområdet er tilrettelagt slik at elevene velger å være ute. Skolen har en beredskap for å møte endringer i det fysiske utemiljøet med kvalifiserte tiltak**
  - **Elevene møter utfordringer tilpasset deres interesser og forutsetninger**
  - **Skolen får erfaringer og kompetanse for å forske videre på egen praksis etter prosjektperiodens utløp**
  - **Skolen har systemer som viser elevenes framgang og utvikling**

# Prosjektplan



- 14 skoler deltar fra Kristiansand
  - ulike typer skoler inkl. leirskole
- Prosjekt over 3 år i perioden 2004 –2007
- Veksling mellom felles samlinger og eget arbeid
- Ressursgruppe med fagpersoner
- Idébank, nettside, skolenes hjemmesider

# Registrerings skjema

- **Skjema 1 – Registrering av skolegårdens arealer**

- A. Registrering av skolegårdens underlag
- B. Registrering av anlegg/bane/felt i skolegården

- **Skjema 2 - Muligheter for fysisk aktivitet i skolegården**

- A. Materiell og utstyr
- B.1 Lekeaktiviteter
- B.2 Idrettspreget aktiviteter
- B.3 Sosial samvær/samtale
- C. Grunnleggende bevegelser



- **Skjema 3 - Aktiviteten i skolegården i langfriminutt**

# Resultater

- Fått kartlagt anlegg/arealer
- Fått oversikt over materiell/utstyr
- Registrert muligheter for aktiviteter og grunnleggende bevegelser
- Synliggjort hva slag aktiviteter elevene gjør i langfriminuttet



# Foreløpige resultater

- yngre barn mer aktive enn eldre barn
- guttene var mer aktive enn jentene
- skolegårder med innslag av natur og lekeområder skapte mer aktivitet
- disse skolegårdene fant vi i småskolen
- ungdomsskoler med slike skolegårder hadde flere aktive ungdommer
- skolegårdene tilrettelagt for gutter??