

Hva skal til for å øke fysisk aktivitet i skolehverdagen?



Ellen Haug, PhD, HEMIL-senteret , Universitet i Bergen



MENNESKET- SKAPT FOR BEVEGELSE !



Hvorfor skal barn være fysisk aktive?



Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst hos barn og unge, og for utvikling av funksjonelle kvaliteter

Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har stor betydning for helsen også senere i livet

- Overvekt/ fedme
 - Type 2-diabetes
 - Hjerte- karsykdom
 - Ulike kreftformer
 - Beinskjørhet/ artroser
- Barn som er fysisk aktive har mindre psykiske problemer. Regelmessig fysisk aktivitet fremmer barns selvfølelse
(SHdir rapport, nr. 2/2000, Aktivitetshåndboken, 2008)

Effekt av fysisk aktivitet på skoleprestasjoner



Vi ser en positiv sammenheng mellom økt FA og skoleprestasjoner

Økt fysisk aktivitet kan virke positivt på:

- Konsentrasjon
- Hukommelse
- Atferden i klasserommet
- Psykososialt læringsmiljø

Opptil en times undervisningstid hver dag kan tas fra teoretiske fag og brukes til fysisk aktivitet uten at det går utover elevenes skoleprestasjoner i de teoretiske fagene

*Trudeau, F & Shephard, RJ
Int J Behav Nutr and Phys Act 2008,
5:10*

Økt aktivitet senere i livet

Tilegnelse av god motorikk og kroppslig mestring som barn og ung gjør at man lettere vil være fysisk aktiv som voksen

(Telema m. fl, 2005, 2006)

Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har signifikant sammenheng med fysisk aktivitet og helsefremmende atferd i voksen alder (Hallal et al.,2006, Yang et al.1999)



Andelen norske barn som tilfredsstiller anbefalingene om 60 min daglig fysisk aktivitet



9-åringer: gutter 95%

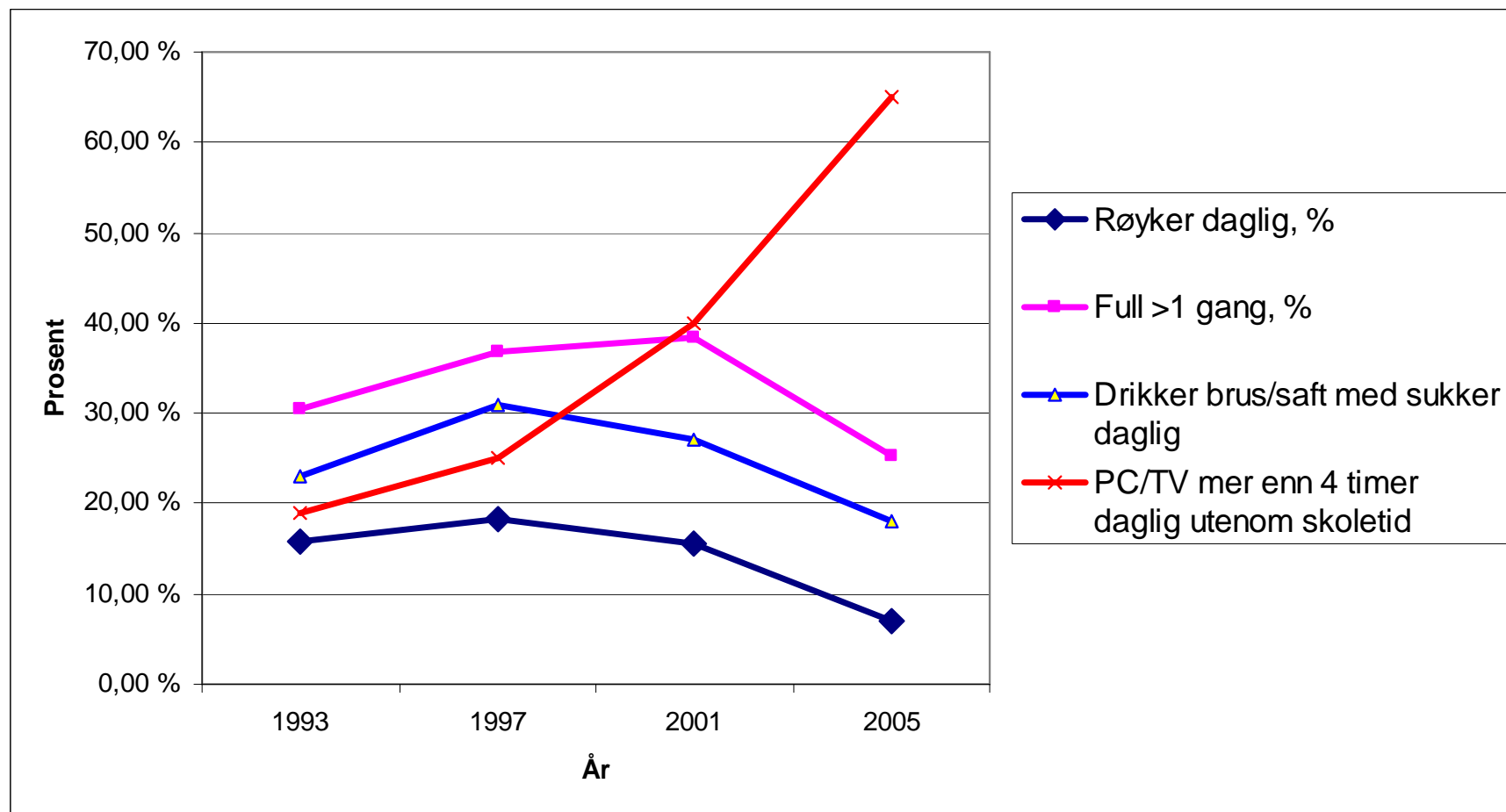
jenter 75%

15-åringer: gutter 54%

jenter 50%

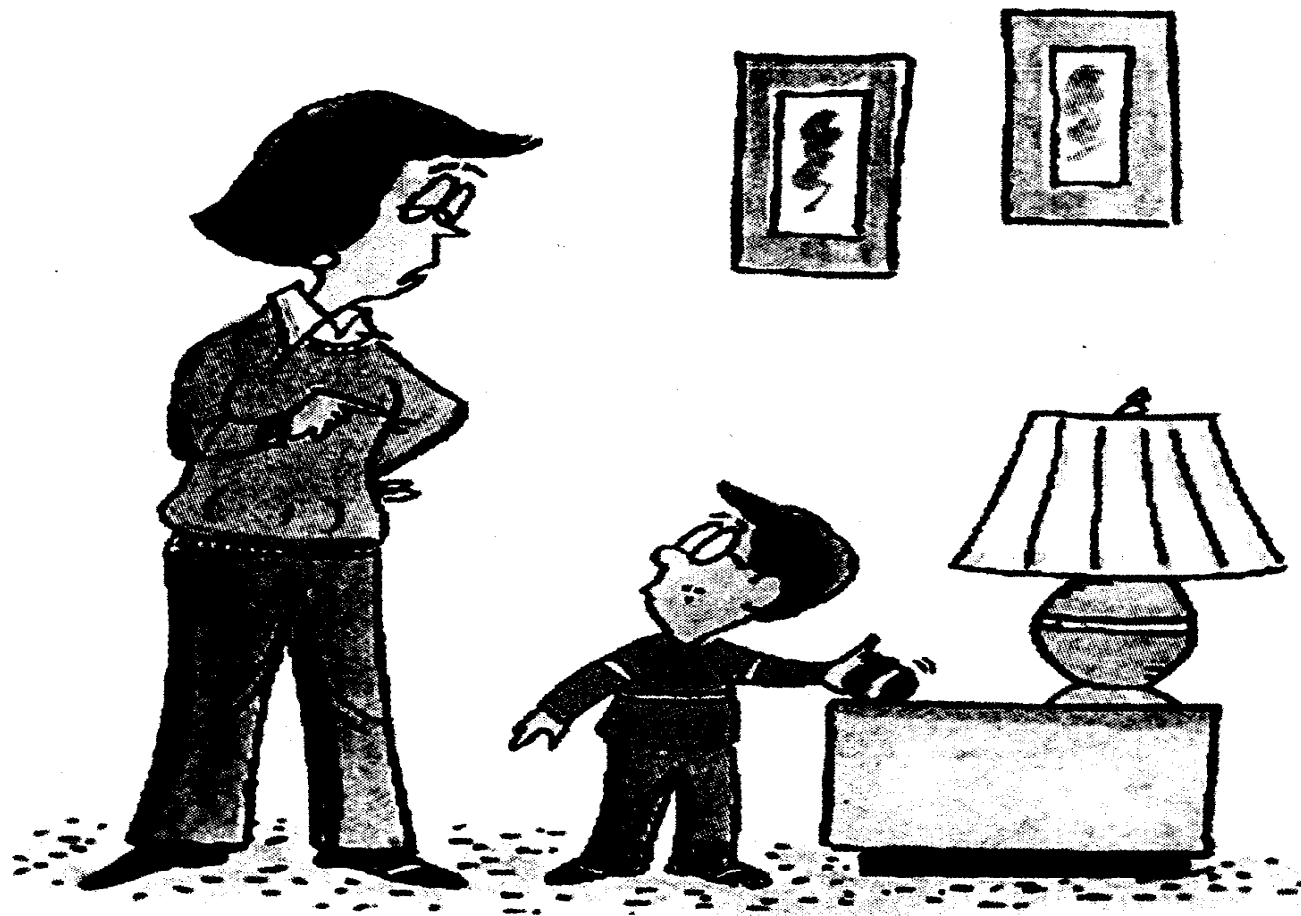
(Helsedirektoratet, 2008)

Utvikling av levevaner hos ungdom



(Helsedirektoratat: Utviklingstrekkrapporten 2007)

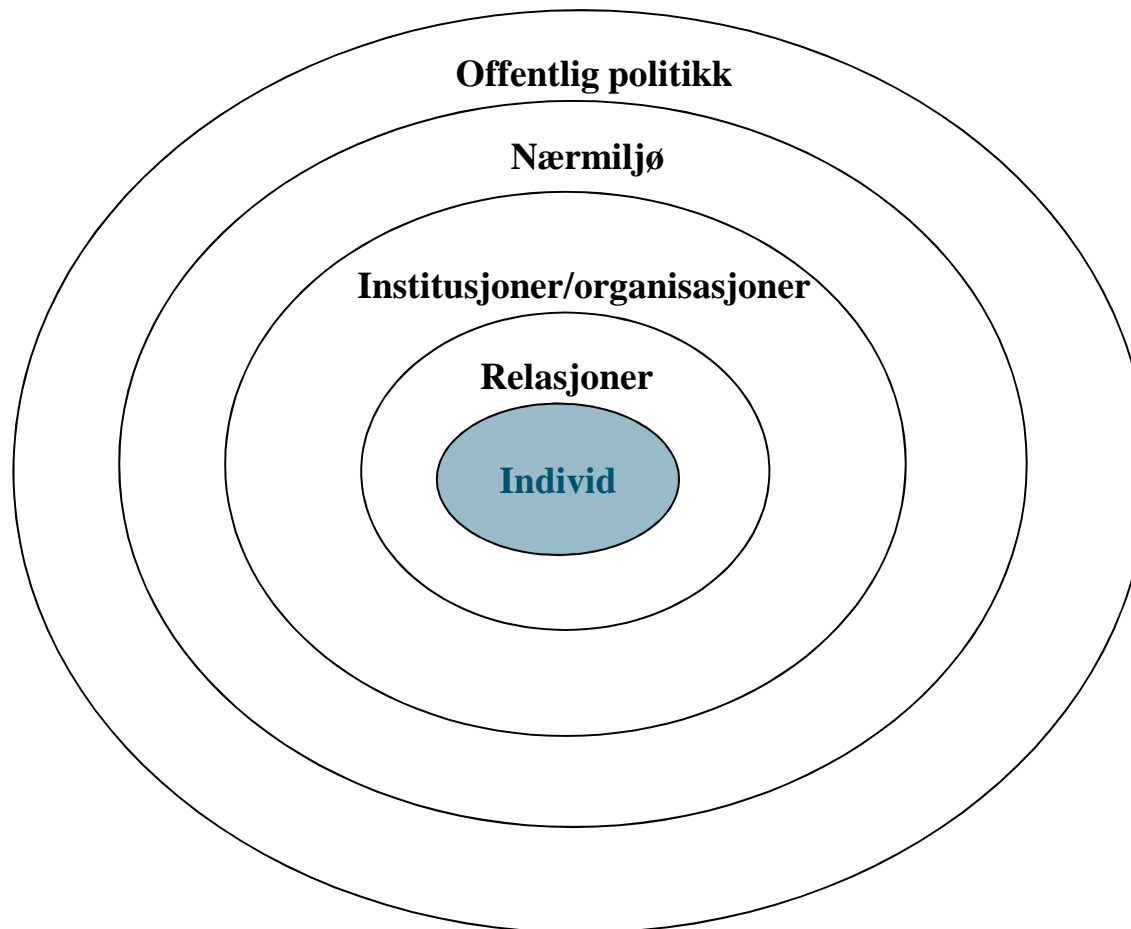
www.uib.no



Dave Coverly

**“You don’t double-click it, dear.
It’s a ball.”**

Sosial-økologisk modell for fysisk aktivitet



Offentlig politikk: lokal eller nasjonal politikk, lover og reguleringer

Nærmiljø: sosiale nettverk, normer, standarder, praksis blant organisasjoner

Institusjoner/organisasjoner: regler, reguleringer, prosedyrer, miljø og uformelle strukturer innenfor en institusjon eller organisasjon

Relasjoner: familie, venner, signifikante andre som gir identitet og støtte

Individ: bevissthet, kunnskap, holdninger, tro, verdier, preferanser

Skolen som arena for fysisk aktivitet

- Barn tilbringer store deler av dagen på skolen
- Treffer alle barn, gir muligheter for å utjevne sosiale ulikheter
- Innehar en tverrfaglig pedagogisk- og helsereelatert kompetanse
- Har en struktur og organiseringsform som gir mulighet for å iverksette og opprettholde aktivitetsfremmende tiltak

The Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (WHO, 2004)

“School policies and programmes should support the adoption of healthy diets and physical activity. Schools are encouraged to provide students with daily physical education and should be equipped with appropriate facilities and equipment”

Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009) «Sammen for fysisk aktivitet»

TILRETTELEGGING FOR FYSISK AKTIVITET I SKOLEN MED FOKUS PÅ FRIMINUTTSAKTIVITET



Fysisk aktivitet og måltider i skolen

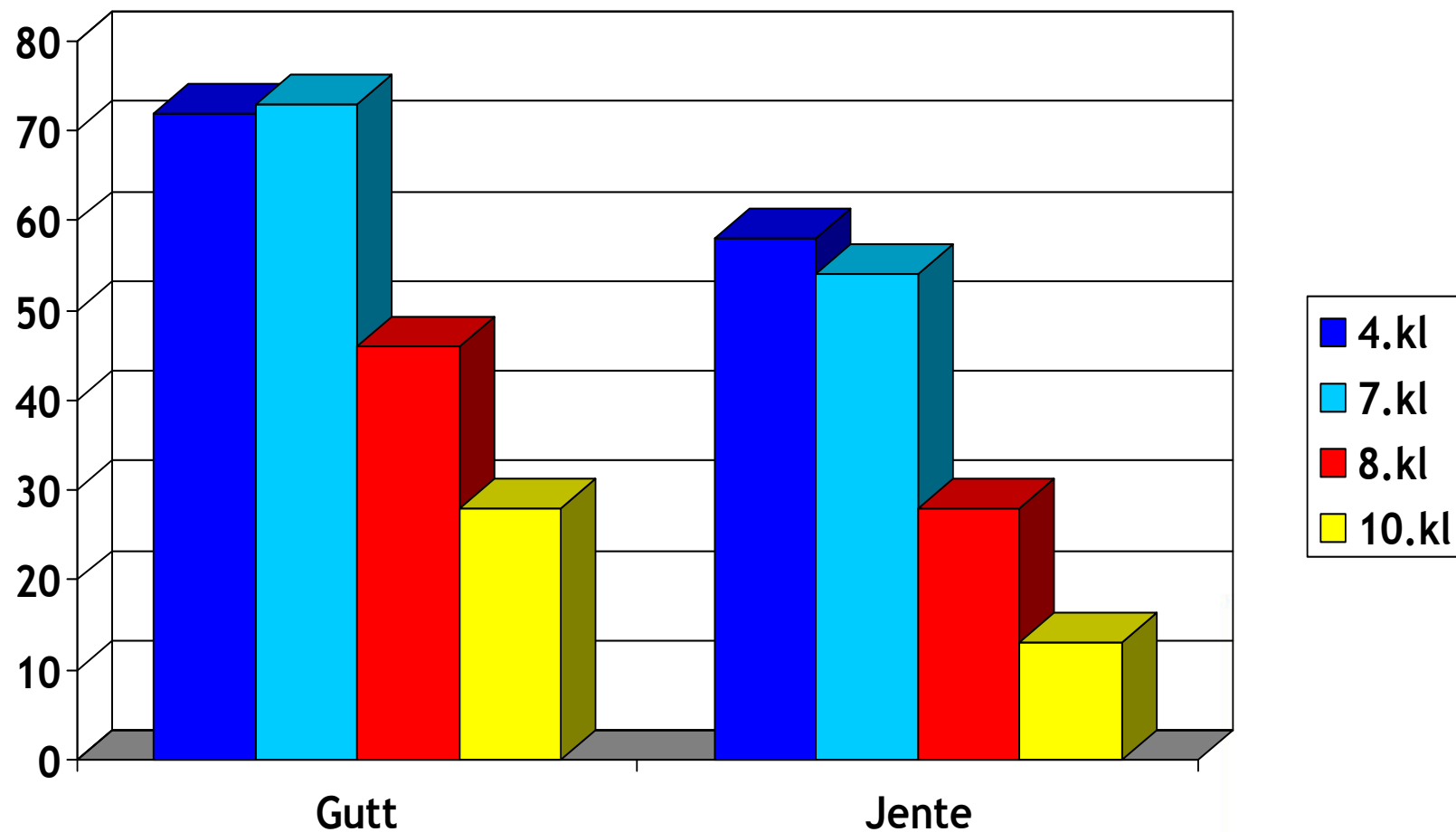
- Nasjonalt prosjekt gjennomført i perioden 2004 -2007
- Samarbeidsprosjekt mellom helse- og utdanningssektoren, både sentralt, regionalt og kommunalt
- Rundt 400 skoler har deltatt

Hovedmål:

- Bidra til utvikling av modeller for tilrettelegging av 60 minutters daglig fysisk aktivitet og sikre gode rammer for måltidet som en integrert del av skoledagen

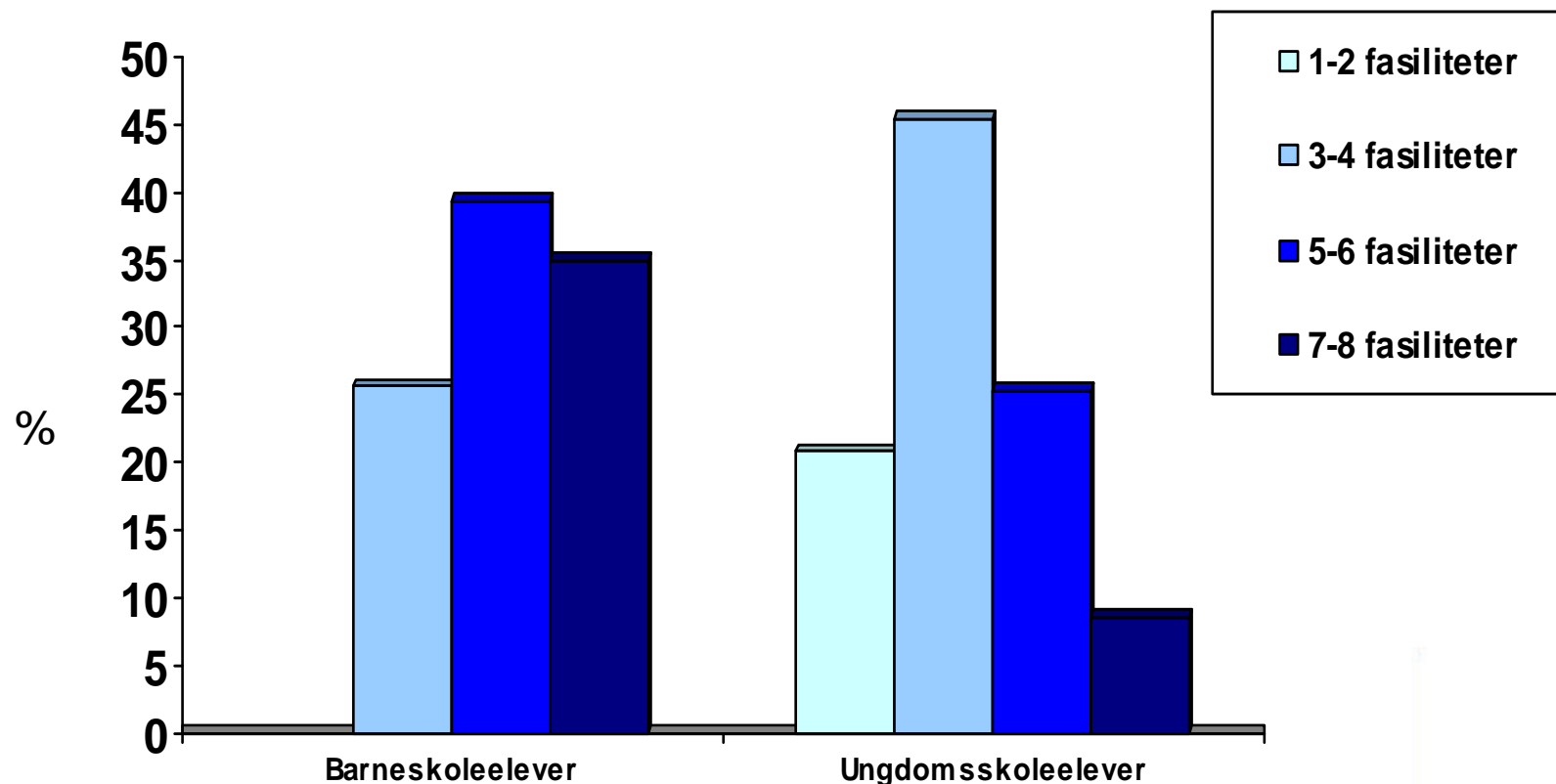
Daglig fysisk aktiv i friminuttene

Baselinedata "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" (2004)



Tilgjengelige fasiliteter for fysisk aktivitet:

(Fysisk aktivitet og måltider: baselinedata, 2004)



-Fotballbane, områder for andre typer ballspill, markerte områder for paradis o.l , akebakke, hinderløyper, grønt-/skogsområder, område for skateboard/rulleskøyter , lekeapparater

Elever på ungdomsskoler med mange fasiliteter hadde 3 ganger høyere sannsynlighet for å være daglig fysisk aktiv i friminuttene sammenlignet med elever med et fattig skolemiljø!

(Haug et al. 2008)



Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels (Ridgers et al., 2007)

- Fifteen schools located in areas of high deprivation in England
- Redesigned the playground environment based on a multicolored zonal design
- Heart rate telemetry and accelerometry baseline, baseline, 6 weeks, 6 months, 2 years after
- Significant intervention effects were found across time for moderate-to-vigorous and vigorous physical activity
- **A playground redesign, which utilizes multicolor playground markings and physical structures, is a suitable stimulus for increasing children's school recess physical activity levels**

Tilgjengelige fasiliteter, ungdomsskoler

Gymsal eller idrettshall	100.0
Grøntområder	98.5
Fotballbaner	98.5
Åpent område uten oppmerkinger	97.0
Områder tilrettelagt med andre typer ballspill	91.2
Skogsområder	86.6
Vann (sjø, elver, ferskvann)	67.6
Svømmehall	54.4
Skiløyper	54.4
Områder for skateboard og rulleskøyter	45.6
Trimrom med apparater for kondisjonstrening og utstyr til styrketrening	40.3
Skøytebane	38.8
Klatrevegg	38.8
Ballbinge	33.8
Lekeapparater	33.3
Hinderløyper/ aktivitetsløyper	31.3

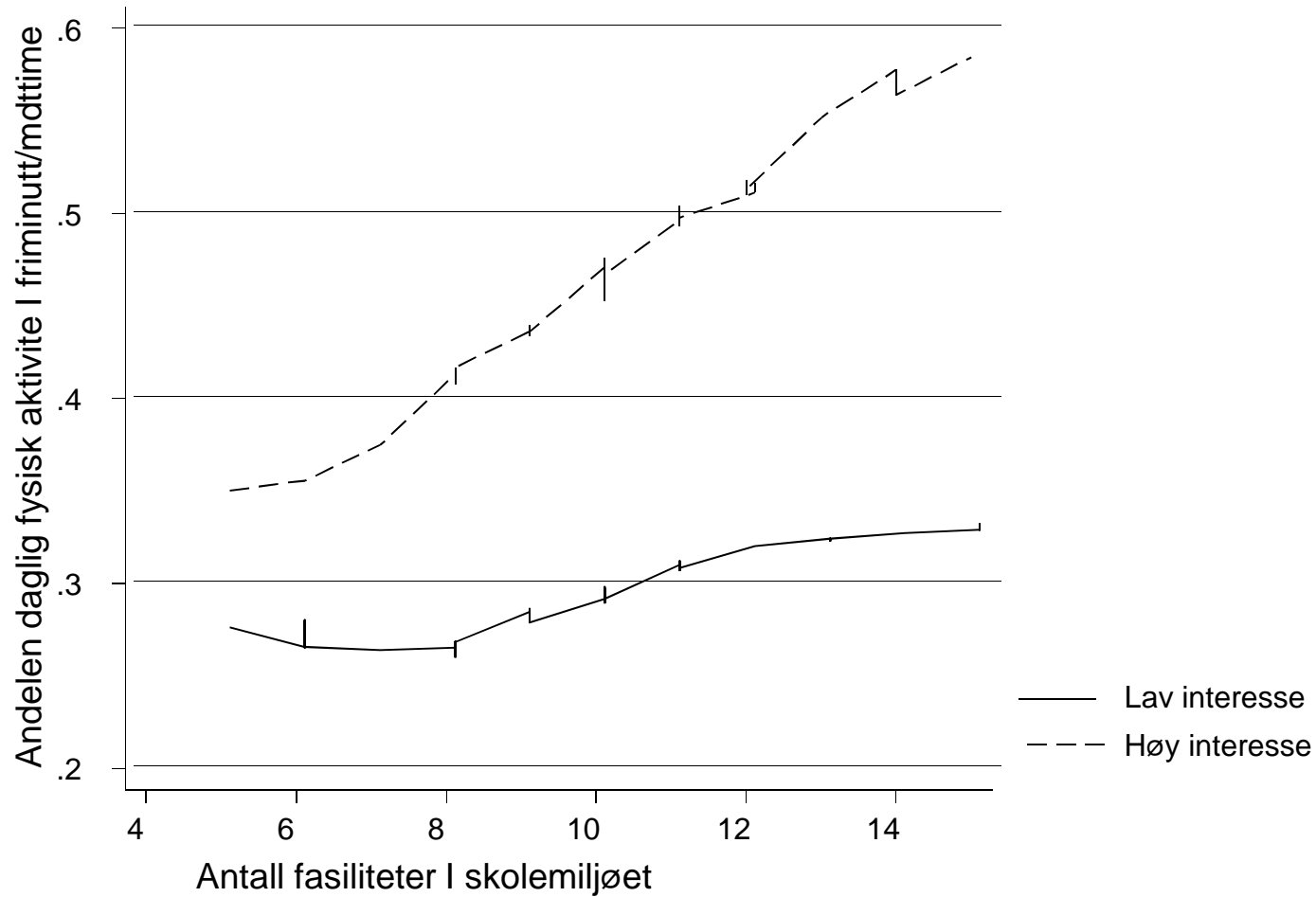
Interesse for fysisk aktivitet, 8. klassinger

HEVAS-STUDIEN 2005/2006

	Kjønn	Svært enig/ enig (%)	Verken enig eller uenig (%)	Uenig/ Svært uenig (%)
Jeg ønsker ulike tilbud om fysisk aktivitet i friminuttene/ midttimene	Gutter**	58	29	13
	Jenter	49	35	16
Jeg ønsker flere kroppsøvingstimer på skolen	Gutter**	75	14	11
	Jenter	55	22	23
Jeg er ikke interessert i å være mer fysisk aktiv i løpet av skoledagen	Gutter**	16	16	68
	Jenter	16	24	60
Jeg ønsker ulike tilbud om fysisk aktivitet etter skoletid	Gutter**	54	30	17
	Jenter	48	33	18
Jeg ønsker flere undervisningstimer utendørs	Gutter**	59	24	17
	Jenter	40	15	27

$p < 0.05$, ** $p < 0.001$, Chi-square test

Samspillet mellom fasiliteter og interesse for deltagelse i fysisk aktivitet



Andelen aktive elever i friminuttene som en funksjon av organisatoriske tilrettelegging i skolen

	% aktive i friminuttene
Skrevne retningslinjer for fysisk aktivitet (f.eks. i skolereglement, handlingsplaner)	
Ja	49*
Nei	34
Organisert fysisk aktivitet i løpet av skoledagen utenom undervisningstiden ≥ 3 ganger i uken	
Ja	43*
Nei	34
Deltar i et prosjekt for å øke fysisk aktivitet I skolehverdagen	
Ja	41
Nei	34
Tilbyr kroppsøving/idrett/friluftsliv 5 ganger i uken	
Ja	39
Nei	33

* Signifikant forskjell mellom gruppene

Oppsummering av prosjektet

”Fysisk aktivitet og måltider i skolen”

- En aktiv og tilretteleggende skoleledelse er den viktigste forutsetningen for at arbeidet med å innføre daglig fysisk aktivitet i skolen skal lykkes
- Når skoler arbeider systematisk, får de til endring –viktig med tydelig definering av satsningen
- Tid og økonomi rapporteres som hovedutfordringer for gjennomføringen
- Nedgang i satsning når oppfølging og midler forsvinner
- En god del skoler har likevel funnet funksjonelle tilnærminger...

”Midttime/friminutt-modellen”

Organisert fysisk aktivitet gjennom midttime eller utvidet friminutt

Hva oppnås?

- gir elevene en større økt med sammenhengende fysisk aktivitet, enten i form av fri lek eller organiserte aktivitetstilbud
- Ordningen sikrer et godt avbrekk i undervisningen for å bedre konsentrasjon og bidrar til å fremme det sosiale miljøet og sosiale ferdigheter blant elevene

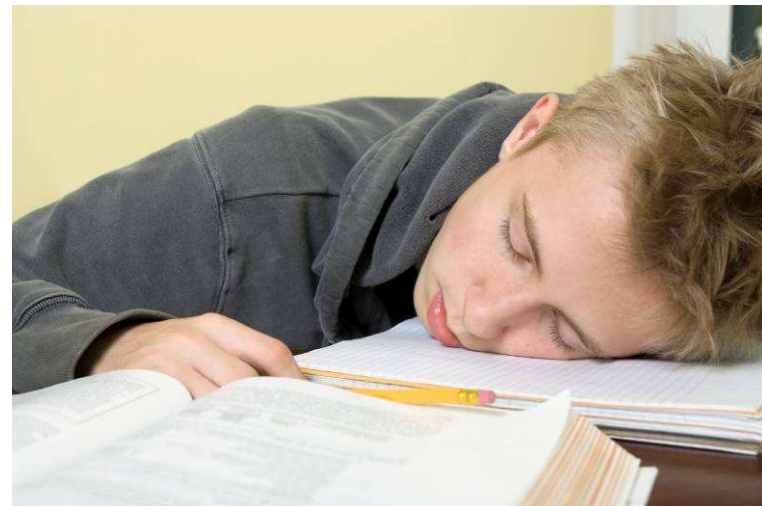


”Fagmodellen”

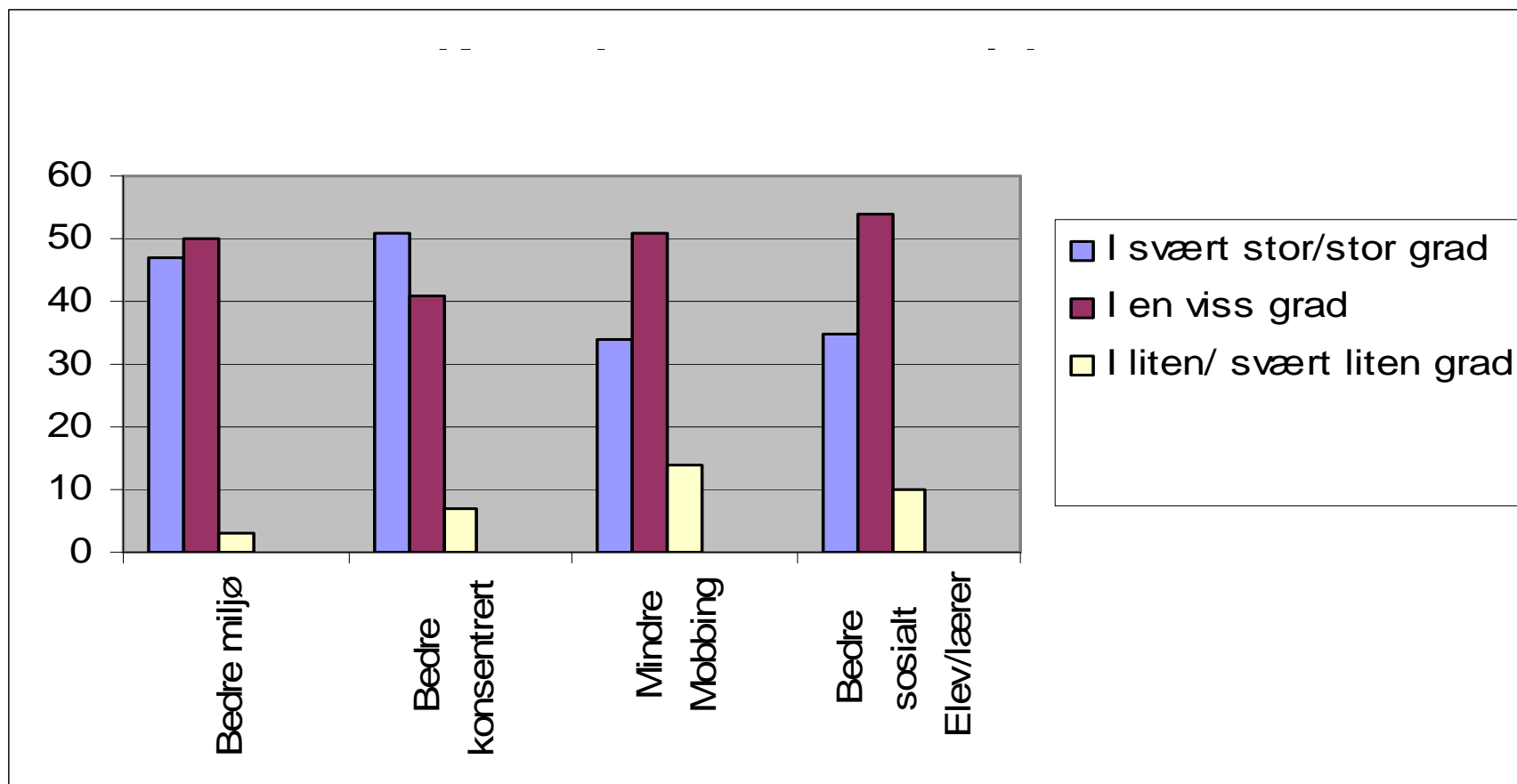
Fysisk aktivitet som middel for å nå kompetansemål i fag eller som basisferdighet i utarbeidelse av lokal læreplan

Hva oppnås:

- aktiviteten gir elevene et konsentrasjonsfremmende avbrekk i opplæringen
- variasjon i opplæringen
- sikrer involverer av alle elever og lærere
- er lett å gjennomføre innenfor skolens rammer



Erfarte konsekvenser av prosjektet



Over 90% av skoleledelsen mener prosjektet i svært liten eller liten grad har gått utover elevenes faglige læring

Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge (Helsedirektoratet 2008)

Oppsummering:

Skolebaserte intervensjoner for å fremme fysisk aktivitet kan vise til en rekke positive effekter, og bidrar med signifikant økning i de unges fysiske aktivitet så vel som økning i flere fysisk form parametre

Det er klar evidens for effekten av programmer med fokus på å øke fysisk aktivitet i kroppsøvningsfaget

Sterk støtte for effekt blant ungdomskoleelever av:

- 1) skolebaserte intervensjoner med involvering av familie og nærmiljø
- 2) fler-komponent intervensjoner innen rammen av skolekontekst altså en helskole-tilnærming

Oppfordringen!

- Det er viktig å øke interessen for fysisk aktivitet blant alle elevene og her bør elevinvolvering stå sentralt
- Det er behov for å sikre at jentene blir hørt og får være aktive på sine premisser
- Tenk nytt og variert, og fasiliteter nok for alle!



Kreativitet

Trivsel

Glede

Lek

Opplevelser

Mestring

Sansing