

Barn og unge i oppvekst Uteområdenees betydning for lek, læring og fysisk aktivitet

Ingunn Fjørtoft, Professor emerita Dr. Scient.
Universitetet i Sørøst-Norge

Vinterkonferanse 01.02.2023



Digitalt arrangement

- oppdatert kunnskap der du er

Hva karakteriserer barn og unge i vekst?

De minste barna: 0-5 år:

Leken er en vesentlig del i barnets liv og utvikling – den gir glede og godt humør og gjør det mulig å øke barnets fysiske aktivitet – dette utvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper

Mellomtrinnet: 6-12 år:

Stor forandring i vekst og utvikling av nervesystemet og det motoriske systemet - «Den lille pubertet»

Høy motivasjon for å delta i allsidig fysisk aktivitet

Ungdomstrinnet: 13-15 år:

Store endringer i kropp og sosiale relasjoner, store variasjoner i fysisk utvikling

Aktivitetsnivået avtar betydelig - mange slutter med idrett

Sosiale aktiviteter dominerer.

Fysisk aktivitet bør tilpasses individuelle forskjeller

(Fjørtoft, Kjønniksen, Støa 2018)





Charlotte Lunde
og Per Brodal

LEK OG LÆRING I ET NEURO- PERSPEKTIV

Hvordan gode intensjoner
kan ødelegge barns lærelyst



Universitetsforlaget

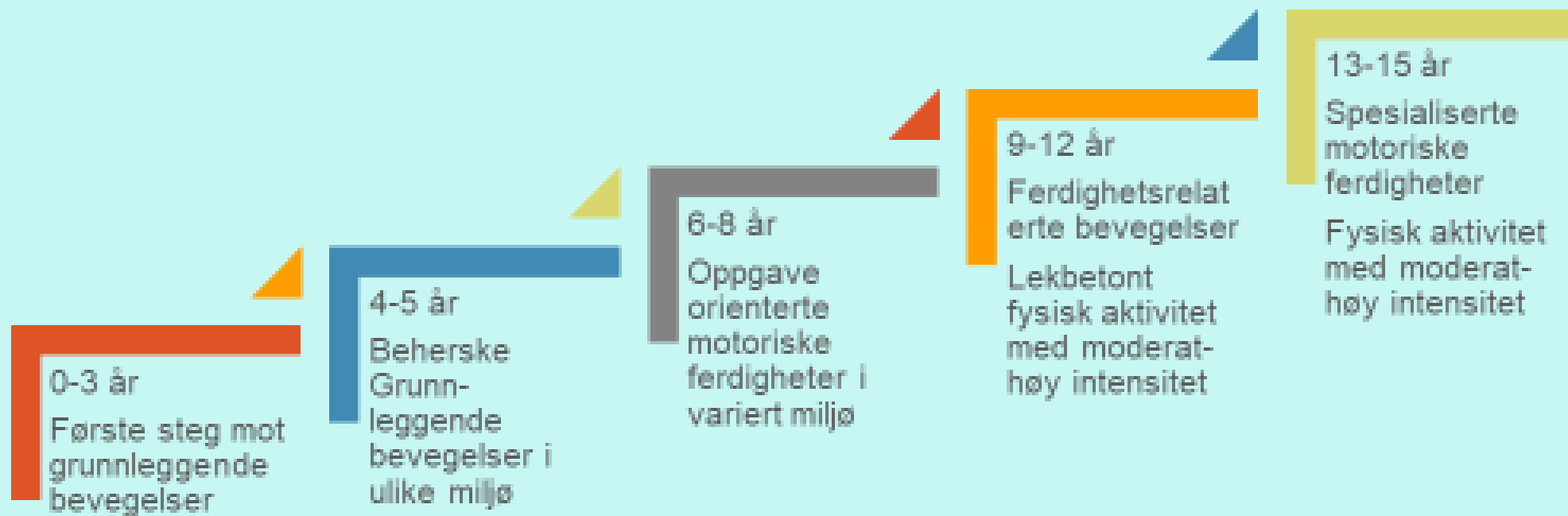
Tidsrom for utvikling av hjernen og tilsvarende *nevroplatsitet* for læring av motoriske ferdigheter gjør barndomstiden en kritisk periode for utvikling og forsterking av grunnleggende motoriske ferdigheter

➤ Fysisk aktivitet og gode motoriske ferdigheter er derfor *viktige forutsetninger* for en god læring og utvikling hos barn og unge – *i et nevro-perspektiv*

(Lunde & Brodal 2022)

Aktivitetstrappa:

aktiviteter som stimulerer **styrke, bevegelighet, koordinasjon, hurtighet, utholdenhet**



(Fjørtoft, Kjønniksen, Støa 2018)



Barn og unge – generelle råd

- Barn under 1 år bør være i bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter, gjerne gjennom samspill og lek
- For barn under 1 år bør tiden helt i ro i våken tilstand begrenses, tid foran skjerm frarådes
- Barn 1–5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen
- Tiden barn 1–5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åring
- Barn og unge 6–17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet
- Barn og unge 6–17 år bør begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden

Nasjonal kartlegging av fysisk aktivitet hos barn

- 6-åringer: 87-95% møter anbefalingene
- 9-åringer: 70-86% møter anbefalingene
- 15-åringer: ~ 50% møter anbefalingene

Alder	jenter	gutter
6-åringer	87%	95,7%
9-åringer	69,8%	86,2%
15-åringer	43,2%	58,1%

(Stene –Johannessen et al. 2018)



Tidligere studier

- Undersøkelser av barns fysiske aktivitet viser at barna jevnt over ikke tilfredsstiller helsemyndighetenes anbefalinger (60 min daglig MVPA) (Cardon & Bourdeaudhuij 2008, Giske et al. 2010, Gubbels et al. 2011, Stene – Johannessen et al. 2019, Tucker 2008).
- Stillesitting er et økende helseproblem og starter tidlig i barnealder (Helsedirektoratet 2016, Silva-Santos et al. 2017, Stene –Johannessen et al. 2018)
- Det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og motorisk utvikling: Fysisk Aktivitet fremmer motorisk utvikling – og motorisk kompetanse er avgjørende for hvor fysisk aktive barna er (Olesen et al. 2013, Hulten et al. 2018, Iivonen et al. 2013, Lopez et al. 2011, Silva-Santos et al. 2017, Stodden et al. 2008)
- Variert utemiljø/natur fremmer fysisk aktivitet og stimulerer fysisk aktivitet og motorisk utvikling/læring (Fjørtoft 2000, 2004; Fjørtoft, Kristoffersen & Sageie 2009, Kjønnsli, Wiium, Fjørtoft 2020)

Ute-miljøet fremmer læring og «Motorisk Kapital»



- Bedring av elevenes engasjement i læringen: konsentrasjon og adferd; positiv innvirkning på helse og velvære, samt godt lærer-elev-elev-samarbeid (Todd C, Cooksey R, Dredge S, Jones H, Reynolds D, et al. 2019)
- Læring utenfor klasserommet i et naturmiljø gir muligheter for en tverrfaglig og integrert tilnærming mot oppnåelse av læremålene (Learning and Teaching Scotland 2010)
- Kunnskap og ferdigheter knyttes til autentiske situasjoner og styrker elevenes grunnleggende ferdigheter og kompetanser og foster kritisk tenkning og miljøengasjement (Blum et al., 2013; Richardson et al., 2015, Lunde & Brodal 2022).

*Kraft gir styrke
Hurtighet gir spenning
Utholdenhet gir overskudd
Fysisk aktivitet gir bevegelsesglede*

*Allsidig bevegelseserfaring gir
"motorisk kapital"*

(Fjørtoft, Kjønneksen, Støa 2018)



Hvorfor er uteområdene viktige?

➡ **Innbyr til lek og fysisk aktivitet**

- ➡ Starte gode vaner med fysisk aktivitet tidlig
 - ➡ Utvikling av motoriske ferdigheter, utholdenhet og styrke
 - ➡ Uteområdet som pedagogisk rom
 - ➡ Sosial tilpasning –tilhørighet til sted
 - ➡ Aktivitet gir mindre mobbing og konflikter
-
- ➡ **Den beste forutsetning for at barn er i fysisk aktivitet er at de er UTE.**

(Thorèn et al. 2018, Fjørtoft, Wiium, Kjønneksen. 2018)



Uterommet som lek og læringsarena

➡ **Alle lekeplasser er tilrettelagt for aktivitet – men hvor utfordrende er de?**

➡ **Lekeplassen må møte ulike gruppers behov**

- Ulike barnegrupper
- Alder og kjønn
- Ferdighetsnivå



Det
ustrukturerte
landskapet:

- Utforsking
- Utprøving
- Problemløsing
- Utfordrende

«Affordances»:

• Bevegelses-adferd
som respons på
landskapets
muligheter

(Fjørtoft & Gundersen 2007,
ill. Asbjørn Tønnessen)

Mest
populært:

Det
ustrukturerte



Et godt klatretre:

- Gir mange muligheter
 - Klatre
 - Bygge
 - Rollelek



Jungel-lek i busker og kratt

Individuelle
løsninger





Utforskning
og
Individuelle
løsninger

Buldrestein

Barns egenaktivitet i nærmiljøet



Konstruksjonslek og
lek med løse deler





Naturen
som
lekeplass







Hvordan påvirker naturlandskapet barns lek?

- Det er sammenheng mellom landskapets utforming og barns lek:
 - Knauser og trær innbyr til klatring, busker innbyr til gjemsel og rollelek, skråninger blir sklier, løst materiale bygges med og lekes med, snøen formes og brukes og blir et utfordrende medium for lek
- **Naturlandskapet med alle variasjoner innbyr til allsidig lek, fysisk aktivitet og motorisk utvikling**

Landskap stimulerer fysisk aktivitet og motorisk utvikling

Landskaps- elementer

Topografi:

- Sletter
- Helning
- Kuperthet

Vegetasjon:

Trær
Busker
Enger

→ inviterer til→

Fysisk aktivitet

Grunnleggende

Bevegelser:

- Gå
- Løpe
- Hoppe
- Krype,krabbe, åle
- Klatre
- Henge, slenge
- Rulle
- Kaste,fange

→ påvirker→

Motorisk utvikling

Motoriske

egenskaper:

- Balanse
- Koordinasjon
- Hurtighet
- Kraft

(Fjørtoft, 2004,2018)



En design-lekeplass med kunstig dekke og begensede bevegelsesfremmere – tilfredsstiller ikke barns behov for allsidig motorisk aktivitet, utfordringer, utforsking og problemløsende oppgaver. – *et statisk miljø*

Vinterstid er landskapshaugene frosset til is og utgjør en glasshard overflate: et sikkert fallunderlag?

Barns preferanser for lekemiljø

- Ustrukturerte lekemiljøer
- Uforutsigbare løsninger
- Manipulerbare gjenstander, materiale
- Variasjon i lekemuligheter
- Utfordrende lekelandskap
- Mulighet for individualisering
- Grønne områder:
 - Plener til å tumle på, trær til å klatre i, busker til å gjemme seg i, blomster til å plukke og som er pene å se på, vakre farger

➤ (Frost 1996, Fjørtoft 2000, Hart 1979, Kirkby 1989, Krøger 2001, Limstrand 2001, Moore and Wong 1997, Rivkin 1990, Titman 1994)

Hva er gode uteområder? - Hva vil barna ha?

- Mer **GRØNT** i uteområdet
- Jungel eller asfalt:
 - Ja takk – begge deler! (Schmith 2004)
- **Innhold er viktig**
 - Flerfunksjonelle lekeplasser (Ito, Fjørtoft, Manabe, Kamada 2014)
- Tilpasses aldersgrupper (Fjørtoft, Kjønniksen, Støa 2018)

Grønn skolegård

Etablert fra en flat
parkeringsplass med
elevenes medvirkning-

Elementer:

- Vegetasjon
- Topografi
- Vann

Det utvidete klasserommet:

- Læring i fag



The school biotope in Ikiminami primary school, Fukuoka, Japan.

Source: Laboratory of Environmental Design (Keitaro Ito's Lab.), Kyushu Institute of Technology, 2017 (Fjørtoft, Sudo, Ito 2021).

La barna få utfordringer
Hopp i det –

Splasj!!!

TAKK for
Oppmerksomheten!



Litteratur

Fjørtoft, I. (2018) Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap I: Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse . Red.: E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser, S. 180 - 193. 3.utg Oslo Gyldendal akademisk. Barnas barnehage 3. Oslo.

Fjørtoft, I. and Gundersen, K,A. 2007.Promoting motor learning in young children through landscapes (Chapter 11). In: Liukkonen, J. et al. (eds): Psychology for Physical Educators. Student in focus. Human Kinetics Publishers. Champaign IL.

Fjørtoft, I. (2012). Barnas Lekebiotoper – et landskapsøkologisk perpektiv på barns bruk av uteområder. I: Krogstadf, A., Hansen,G.K, Høyland, K. Moser, T. (red.) Rom for Barnehage. Flerfaglige perspektiv på barnehagens fysiske miljø. Fagbokforlaget, Bergen.

Fjørtoft, I. and Sageie, J. 2000. The natural environment as a playground for children. Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and UrbanPlanning* 48, 83-97.

Fjørtoft I., Kjønneksen L., Støa E. M.(2018). Barn – Unge og Fysisk aktivitet. Operasjonalisering av anbefalingene om fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge i alderen 0-18 år. ISBN 978-82-7860-345-1. ISSN 1893-3068

Lunde, C. og Brodal P. Lek og læring i et nevro-perspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst. Universitetsforlaget 2022.

Steene-Johannessen, Jostein, Sigmund Alfred Anderssen, Mari Bratteteig, Emilie Mass Dalhaug, Inge Dehli Andersen, Oddbjørn Klomsten Andersen, Elin Kolle, Ulf Ekelund, Knut Eirik Dalene. 2019. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Norges idrettshøgskole og Folkeheleinstittet.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.

Thorèn KH, Nordbø ECA, Nordh H, Ottesen IØ. Uteområder i barnehager og skoler: Hvordan sikre kvalitet i utformingen. (In Norwegian) NMBU (Outdoor areas in kindergartens and schools: How to ensure quality in the design). (2019). Fakultet, Landskap og samfunn. ISBN: 978-82-575-1659-8.