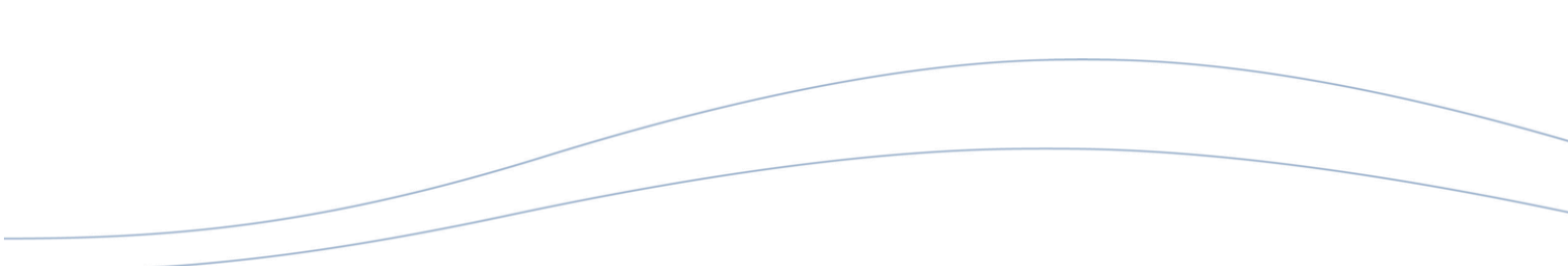


SPRING UD I NATUREN

- den naturlige ramme for
krop og bevægelse





Spring Ud I Naturen
- den naturlige ramme for krop og bevægelse

2. udgave

Forfatter og layout: Bjørn S. Christensen, 2013

Spring Ud I Naturen /Grønne Spirer - Friluftsrådet

Et projekt støttet af Nordea-fonden. Nordea-fonden er en erhvervsdrivende fond med et almennyttigt og velgørende formål. Nordea Fonden støtter aktiviteter, der fremmer det gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur.

NORDEA
FONDEN

Inspiration fra Sundhedsstyrelsen, Danmarks Naturfredningsforening, Fjørtoft, I. (2000), Froberg, K. (2000), Grahn m.fl. (2000), Vigsø & Nielsen (2006), Andkjær, S. (2010), Lybæk-Hansen, E. (2006), Stressforeningen

Fotos: Astrid Bjørg Mortensen, Marianne Hjortborg Kristiansen, Mads Ellegaard Larsen, Karina Rahn, Tina Højsager, Hanstholm Naturbørnehave, Lisbeth Kruse, Anette Rasmussen, Colourbox



NORDEA
FONDEN

INDHOLD

FORORD	3
UDFORDRINGEN: BØRNS MOTORIK	4
EN LØSNING: NATUREN SOM MOTORISK UDVIKLINGSRAMME	5
UDFORDRINGEN: BØRNS FYSISKE AKTIVITETSNIVEAU	6
EN LØSNING: NATUREN SOM BEVÆGELSESMILJØ	7
UDFORDRINGEN: ENSIDIG STIMULERING	8
EN LØSNING: HELHEDSLÆRING I NATUREN	9
UDFORDRINGEN: BØRNS STRESSNIVEAU	10
EN LØSNING: DEN FREDFYLDTE NATUR	11
4 FACTS OM BØRNS OPHOLD I NATUREN	12





FORORD

Børn, der dagligt kommer ud i naturen, har en bedre motorik, bedre koncentrationsevne, er mere fantasifulde, mindre syge og gennemgår i øvrigt en mere alsidig udvikling og indlæring.

Det er påvist, at en stærk krop og glæden ved at bevæge sig dannes i barndommen. Tilbyder vi børnene en sund og aktiv dagligdag, har det betydning for deres livsglæde og sundhed resten af livet.

Aktive voksne var aktive børn og at det er meget vanskeligt at ændre vaner senere i livet. Derfor er det vigtigt, at børn får bevægelsesglæden med sig fra de første leveår. Netop i dagtilbuddene er der god mulighed for at sætte fokus på dette, og meget forskning viser at naturen er et ualmindeligt godt redskab.

Spring Ud I Naturen er et treårigt projekt med opstart i 2013. Ambitionen med projektet er at skabe en videns- og inspirationsplatform for krop og bevægelse med naturen som løftestang. Spring Ud I Naturen skal udvikle gode, håndgribelige værktøjer, der kan støtte og inspirere fagpersonalet til at bruge naturen i dagligdagen.

Med Spring Ud I Naturen bliver fysisk aktivitet, leg og bevægelse i uderummet en naturlig del af børnenes hverdag i børneinstitutioner og dagpleje.

Denne argumentationsfolder belyser vigtigheden af, at børn får mulighed for at springe ud i naturen. Dette ved at fremhæve de vigtigste sundhedsudfordringer blandt børn, og præsentere hvordan naturen kan danne grundlag for en række løsninger.

God fornøjelse 😊

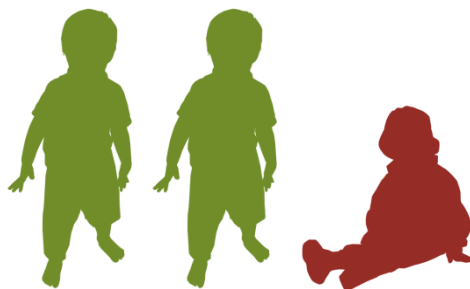


UDFORDRINGEN: BØRNS MOTORIK

Hvert tredje barn har motoriske problemer, når det begynder i skole. En underudviklet motorik kan give barnet problemer med indlæringen og de sociale kompetencer.

Det er vigtigt for børn i børnehavealderen, at de bevæger sig og får en alsidig motorisk stimulering, da en god motorik giver overskud til at lære og til at udvikle de sociale kompetencer.

Status i dagens Danmark er midlertidig bekymrende. Hvert tredje barn har motoriske problemer, når det starter i skole, viser en stor undersøgelse fra 2012 baseret på Sundhedsplejerskernes journaldata på knap 8.000 børn.



Det er påvist, at børn, der som spæde har en dårlig motorik, har øget risiko for at få vanskeligheder i skolen. Der bør derfor være særligt fokus på de børn, som har motoriske vanskeligheder allerede i 10-måneders alderen, så man tidligst muligt kan vende udviklingen.

Det motoriske grundlag har indflydelse på barnets indlæring. Mens barnet med dårlig motorik må bruge energi og koncentration på blot at være til stede med sin krop, kan barnet med større motorisk sikkerhed koncentrere sig om at tilegne sig nye færdigheder og viden.

EN LØSNING: NATUREN SOM MOTORISK UDVIKLINGSRAMME

Undersøgelser viser, at børn der leger og opholder sig jævnligt i uderummet har bedre motorik, stærkere led, større smidighed og en bedre ballance.

Naturen præsenterer sig som en motorikbane og tumleplads med ubegrænsede variationsmuligheder. Jo flere nuancer og krav vores krop og hjerne bliver præsenteret for, jo større motorisk formåen hos den enkelte.

Der er blevet lavet undersøgelser, hvor man har sammenholdt børn, der dagligt legede på en traditionel institutionslegeplads, med børn, der legede på en naturlegeplads med kuperet terræn, vildnis, træer og krat. Undersøgelsen, som omfattede 3-7 årige børn, viste at børnene der legede på naturlegepladsen havde signifikant bedre motorik, specielt mht. smidighed, balance og almen styrke i hænder og krop.



Børn og unge har behov for at lege og bevæge sig i miljøer, som ikke er planlagte og tilrettelagte. Naturen er foranderlig og overalt findes forhindringer og overraskelser. Derfor er naturen et perfekt bevægelsesmiljø!

Bevægelse i naturen stimulerer sanser, muskler, knogler og led og styrker dermed den fysiske og motoriske udvikling.



UDFORDRINGEN: BØRNS FYSISKE AKTIVITETSNIVEAU

En fjerdedel af alle danske børn har dårlig kondition. Det medfører 20 gange større risiko for at oparbejde diabetes og hjertekarsygdomme.



I relation hertil viser undersøgelser, at hvert femte danske barn mellem 4-18 år er overvægtig. Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn er fysisk aktive med høj puls i mindst 60 minutter om dagen, hvilket kun få lever op.

Børn der bliver motorisk og fysisk udfordret som små vil være mere fysisk aktive gennem resten af livet.

Man kan kun i ringe omfang, senere i livet, kompensere for manglende vægtbærende fysisk aktivitet i barndommen.



EN LØSNING: NATUREN SOM BEVÆGELSESMILJØ

Børn bevæger sig mere og har et højere fysisk aktivitetsniveau i naturen end indendørs. Dette skyldes, at naturen ansporer os til alsidig bevægelse (kravle, løbe, klatre, trille) og samtidig pirrer naturen børnenes fantasi og lyst til bevægelse.



Naturen har en høj "affordance", hvilket betyder at naturen opfordrer til bevægelse. Fx inviterer træet barnet til at klatre, bladene til at blive kastet op i luften og mudderet inviterer til at hoppe i. Traditionelle indendørsmiljøer inspirerer ikke i lige så høj grad til fysisk aktivitet.



Undersøgelser fra folkeskoleforløb, hvor undervisningen blev flyttet ud én gang om ugen, viser at elever i udeskoler har et dobbelt så højt fysisk aktivitetsniveau i løbet af en skoledag, hvis de er ude. Aktivitetsniveauet i løbet af en udeskoledag svarede til en almindelig skoledag med to idrætstimer!



UDFORDRINGEN: ENSIDIG STIMULERING

Mange indendørs aktiviteter tilbyder ikke tilstrækkelige indtryk for sansesystemet, og børn der ikke kommer nok udendørs er derfor i risiko for at blive understimuleret.

Sanserne er eneste vej til oplevelser, erfaringer og viden. Jo flere sanser vi har i brug, jo bedre husker, forstår og lærer vi.

Når børnenes sanser understimuleres, er det især kreativiteten i højre hjernehalvdel, der ikke bliver udfordret, og indlæringen får dermed sværere vilkår. Når vi færdes indendørs i rum med lige linjer og plane gulve eller går gennem en by, stimuleres især kun venstre hjernehalvdel. Det er her, vores analytiske evner sidder.

Ensidig stimulering af de analytiske evner gør os for fokuserede på detaljer, ikke helheder. Det gør os manipulerbare og giver os større behov for at være i kontrol.



EN LØSNING: HELHEDSLÆRING I NATUREN

I naturen vækkes kroppen til større sanselighed. Naturen tilbyder en bred vifte af stimuli og begge hjernehalvdele stimuleres når krop og sanser udfordres. Dermed udvikler børnene nysgerrighed, kreativitet og selvstændighed.



Uderummet giver konkret læring gennem *sansning, oplevelse og handling*. Efterfølgende kan man fastholde oplevelserne ved at snakke, læse, tegne etc. med børnene. Dermed tilføjes viden på det abstrakt plan.

Dette hjælper også barnet til at finde ud af, hvad der blev oplevet og hvorfor. Den sidste læringsproces, *forståelsen*, tilføres således og med naturen som ramme for *oplevelse, handling og forståelse* kan der dermed skabes gode muligheder for helhedslæring.



UDFORDRINGEN: BØRNS STRESSNIVEAU

Hvert tiende barn i norden har stresssymptomer og tendensen er stigende. Stressede børn har et nedsat immunforsvar, større risiko for at udvikle allergi og har sværere ved at indgå i sociale relationer.

Gennem de seneste år har sygehusene i Ålborg, Hillerød, Næstved og Roskilde oplevet stigninger på mellem 10 og 30 % i antallet af børn, der er så syge af stress, at de må indlægges.

I Danmark viser Skolebørnsundersøgelsen fra år 2006, at op mod hvert fjerde elev oplever stress ugentligt eller oftere, og kigger man på andelen, der oplever stress månedligt, er det halvdelen af alle eleverne.



I dag ved vi, at sygdomme som astma, allergi og andre kroniske sygdomme forværres af stress, at langvarig stress medfører nedsat immunforsvar, og at stress giver forhøjet blodsukker.

Langvarig stress påvirker hjernen, så muligheden for at lære nyt forringes

EN LØSNING: DEN FREDFYLDTE NATUR

Jo tættere på et grønt område man bor, jo mindre stresset er man. Tilsvarende er der sammenhæng mellem stress og antallet af besøg og tidsforbruget i naturen. Jo oftere man besøger grønne områder, og jo mere tid man bruger der – jo mindre stresset er man!

Undersøgelser viser, at børn der dagligt kommer ud i naturen har et markant lavere sygefravær end børn der kun leger på traditionelle legepladser. Dette forklares blandt andet med, at der i naturen er flere steder, hvor man for en stund kan finde fred og hvile fra leg og andre præstationskrævende aktiviteter.

I naturen er der desuden højt til loftet, hvilket betyder et lavere støjniveau, og dermed også en lavere stressfaktor.



Naturens mangfoldighed og ro, kan desuden støtte barnet i at udvikle øget kropskendskab. Dette øger trivsel, glæde, og velvære, fordi det er med til at højne den enkeltes følelse at selv-værd. At give børn naturoplevelser er således et godt afsæt for positiv selvforståelse og livslang velvære.



FIRE FACTS OM BØRNS OPHOLD I NATUREN

1

Hvert 5. danske barn kommer næsten aldrig ud i naturen, hvilket vil sige kun én gang hvert halve år eller mindre!



"Vi husker at lufte vores hunde, men glemmer vores børn"

2

Børn i dag kommer mindre end halvt så meget i naturen som deres bedsteforældre gjorde som børn. Hvis den tendens fortsætter, vil der ikke gå mange generationer, før vi ser det sidste barn i skoven.



3

Forældre vil gerne tage deres børn med ud i naturen, men får det alligevel ikke gjort.

90% af alle forældre ser derfor gerne at daginstitutioner og skoler giver børnene naturoplevelser i dagligdagen.



4

Barriere for at børn i dag kommer ud i naturen er:

- ⊖ Fritiden bruges på computer og TV
- ⊖ Længere tids ophold i institutioner
- ⊖ Forældres øget behov for at holde øje med deres børn
- ⊖ Vejret
- ⊖ Manglende tid pga. andre hobbyer



Forskning viser, at børn der dagligt kommer ud i naturen, har bedre motorik, bedre koncentrationsevne, højere udvikling, er mere fantasifulde, mere modtagelige overfor indlæring, mere selvstændige og mindre syge.

SPRING UD I NATUREN – Friluftsrådet
www.groennespirer.dk/springudinaturen
Scandiagade 13 - 2450 København SV
Tlf. 33790079 - e-mail: bsc@friluftsradet.dk

Et projekt støttet af
NORDEA
FONDEN



Friluftsrådet