



Oplæg ved konferencen 29 september
2008 i Landstingssalen, Christiansborg
Arrangeret af: Grønne spirer og Friluftsrådet

Stærke og sunde børn

Hvad sker der i hovedet og kroppen, når vi
færdes i naturen?

Grethe Sandholm

VIA UC Pædagoguddannelsen Peter Sabroe

KOSMOS, Nationalt Videncenter for Sundhed, Kost og Motion

Mail: gsa@viauc.dk

Fokus

- Fokus på krop, hoved og udeliv samt de kropslige betingelser nutidens børn er underlagt.
- Hvilken overbevisning har man omkring børns udvikling af personlighed? (Fri leg, voksenstyring, miljø, kompetencer, med mere.)
- Er filosofien: ”Hellere hul i hovedet end hul i udviklingen?”

Børnenes kropslige bevægelser

- Jeg er meget optaget af, at arbejde med *kropslig viden og kropshfortællinger*. Det drejer sig om det kropslige i livet, om kropslig væren som eksistentielt vilkår, pædagogen som kropslig aktiv, og hvordan pædagoger via deres profession opstiller rum og rammer for børnenes kropslige bevægelser. Jeg er optaget af, hvordan den pædagogiske proces *muliggør kropshfortællinger*.

Kropslighed og opmærksomhed

- *”Hvorfor er det så vigtigt, at mennesket har en god motorik”*
- *”Hvorfor er det så vigtigt, at have et velstimuleret sanseapparat?”*

- *Iflg. Mogens Hansen er en viljestyret opmærksomhed en grundlæggende betingelse for at lære.*
- Og han siger, ”at vores hjerne er indrettet til at få informationer fra aktivt kropsforbrug, sansning og undersøgen. Vi snyder hjernen, hvis den primært får informationerne fra en computerskærm, styret af en lille vissen hånd.”

Vidste du at

- Flere undersøgelser viser, at børn der er fysiske aktive, har større selvtillid, er gladere og har større stressstærkel end inaktive børn. Børn, der er mere fysiske aktive end gennemsnittet, klarer sig godt i de boglige fag (Kilde: Bente Klarlund (2005): "Børn og motion", Nyt nordisk forlag).
- Man kan kun i ringe omfang, senere i livet, kompensere for manglende vægtbærende fysisk aktivitet i barndommen (Kilde: samme som ovenfor)
- Når vi fødes er kun 30% af vores nervecellekapacitet afsat til brug. 70% venter på stimulation fra det omgivende miljø (Kilde: Hart, Susan (2006): "Hjerne, samhørighed, personlighed", Hans Reitzels Forlag).
- *Drenge hjerner i børnehaveklassealderen er halvandet år bag efter pigerne* (Kilde: Knudsen, Ann-Elisabeth (2008) "Hallo er der hul igennem", forlaget Schønberg).

Kroppens rolle for mennesket

- ❖ Kroppen som udgangspunkt for vores møde med verden – sansning, perception, erfaringsdannelse.
- ❖ Kroppen taler sandhedens sprog – kan ikke skjule eller lyve
- ❖ Trivsel afhænger af:
 - ❑ Kroppens sanseindtryk
 - ❑ Kroppens bevægeudtryk
 - ❑ Kroppens formåen
 - ❑ Sociale relationer

Kroppen som grundlæggende vilkår

- Pejlemærker:
 - ❑ Kroppen husker
 - ❑ Krop imiterer krop
 - ❑ Du er din krop
 - ❑ Hjernen husker det den bruger – derfor meget vigtig med oplevelser på egen krop.
 - ❑ Bevægelsesglæde

Grundsyn

Barnets behov for udvikling

- At miljøet stimulere barnets lyst og nysgerrighed til at bruge kroppen.
- At lege lege, hvor barnet kommer til at bruge alle sanserne, da vores sanser bliver sløve, når de ikke bliver brugt.

Det betyder at det er vigtigt at gøre erfaringer med:

- Bruge kroppen alsidigt, Alsidige bevægelsestyper
- Hvad sanserne betyder i hverdagen
- Varierede sansemotoriske oplevelser
- Forskellige udtryksformer
- Med mere.....

Oplevelse af sammenhæng (OAS)

- *Kroppen i en sundhedsmæssigt perspektiv* – A. Antonowsky

Oplevelse af sammenhæng gennem:

- Begribelighed – af stimuli er begribelige (forudsigelighed)
- Håndtérbarhed – ressourcer til at møde krav (belastningsbalance)
- Meningsfuldhed – motivation for at tackle udfordringer (deltagelse)
- Er afgørende for menneskers psykiske sundhed
- *OAS som fundament for trivsel og læring.*

Tre erfaringsrum

- Da naturen hele tiden forandres, byder den på uendelig mange muligheder. Mogens Hansen (2002) argumenterer for, at naturen har tre erfaringsrum, som er:
 - *tumleplads for leg*
 - *et kundskabsområde*
 - *et sted for oplevelser.*

Referencer / litteratur

- Ulla Thøgersen: Krop og fænomenologi
- Merleau-Ponty, M.: Kroppens fænomenologi
- Bente Pedersen og Anne Brodersen: Teorien bag børns bevægelse
- Lise Ahlmann: Børn og udvikling.
- Käte Akselsen og Børge Koch (red.): Sundhed, udvikling og læring.
- Børge Koch: Hvad med motorikken.
- Gudrun Gjesing: Kroppens muligheder og kropumulige unger
- Ann-Elisabeth Knudsen & Karin Svennevig Hyldig: Hallo er den hul igennem?
- Gunvor Løkke: Når små børn møde.
- Knoop, Hans Henrik: Leg, Læring og Kreativitet - Hvorfor glade børn lærer mere
- Bent Vigsø og Vita Nielsen: Børn og udeliv.