

Med kroppen i naturen

Bjørn S. Christensen
Konsulent Grønne Spirer og Spring ud i naturen – Friluftsrådet
Cand. Scient. Idræt og Sundhed, BA Nordisk Friluftsliv

bsc@friluftsradet.dk



SPRING UD I NATUREN 

Program

- ✓ Introduktion til vigtigheden af, at børn får naturoplevelser.
- ✓ Sundhedsudfordringer i blandt børn \leftrightarrow naturen som løsning
- ✓ Introduktion til bevægelsesteori



SPRING UD I NATUREN 

Program

Håber I har spændt JA-hatten og er klar 😊



I kommer muligvis til at skulle strække Jer, for at nå overliggeren...

SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Børns motorik

- Hvor mange børn har motoriske problemer ved skolestart?
 - Ingen (hop på stedet)
 - Hver tredje (klap)
 - Hver femte (armsving)
 - Hver tiende (skulder op og ned)

SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Børns motorik

- Har børn i dag en god motorik?
- Nej!
 - Hvert 3. barn har motoriske problemer, når det starter i skole



- Kun vigtigt for de større børn?
- Nej!
 - Det er bevist, at børn der som spæde havde dårlig motorik, har også en øget risiko for at få vanskeligheder i skolen.
 - Der skal derfor være fokus på de børn, som har motoriske vanskeligheder i 8-10-måneders alderen, da de tilsyneladende har øget risiko for at få flere motoriske problemer senere.

SPRING UD I NATUREN 

Hvorfor er god en motorik vigtigt?

- Barnets motorisk udvikling har stor betydning for barnets generelle trivsel.
- En god motorik giver selvværd og mod.
- Er barnet sikker i sine kropsbevægelser, har det let ved at lege, spille bold og social interagere. Succesen er er med til at give barnet lyst til og mod på endnu flere udfoldelser og udfordringer, som igen styrker motorikken.
- Motorikken har også indflydelse på barnets indlæring. Mens barnet med dårlige motorik må bruge energi og koncentration på f.eks. at sidde på stolen, kan barnet med større motorisk sikkerhed koncentrere sig om at høre efter.

SPRING UD I NATUREN 

En løsning: Naturen som motorisk udviklingsramme

- Vi kan ikke sanse uden at bevæge os. I naturen vækkes kroppen til større sanselighed.
- Naturen i sig selv fungerer som en motorikbane og tumleplads.
 - Jo flere nuancer og krav vores hjerne bliver præsenteret for, jo større motorisk grundlag og formåen skabes der.
- Undersøgelse: Børn der leger og opholder sig jævnligt i uderummet har bedre motorik og lavere sygefravær.
- Jeres erfaringer?



SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Understimulering

- Hvor mange børn i Danmark kommer dagligt ud i naturen?
 - Ingen (hop på stedet)
 - Hver anden (klap)
 - Hver tredje (armsving)
 - Hver tiende (skulder op og ned)

SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Understimulering

- Nutidens børn kommer sjældent udenfor og mærker naturen på egen krop.
- Deres sanser bliver understimuleret, kreativiteten i højre hjernehalvdel bliver kun sjældent vakt, og indlæringen får sværere vilkår.



SPRING UD I NATUREN 

Hvorfor er stimulering vigtigt?

- Konsekvensen
 - Hjerneforsker Kjeld Fredens: Børn vil mangle evnen til at se i helheder; de mister det store overblik, og dermed bliver de nemmere at manipulere
- Overblik
 - Når vi befinder os inden døre eller går i en by, er alt, vi ser, i lineære strukturer, og det stimulerer kun venstre hjernehalvdel. Det er her, vores analytiske evner sidder.
- Ensidig stimulering af den analytiske sans gør os for fokuserede på detaljer, ikke helheder. Det gør os manipulerbare og giver os større behov for at være i kontrol.



SPRING UD I NATUREN 

En løsning: Naturen som læringsramme

- Naturen overrasker konstant og sætter krav til kreativitet
 - Pirrer børns nysgerrighed og gør dem kreative, selvstændige og de bliver bedre til at koncentrere sig
 - Stimulerer kreativiteten i højre hjernehalvdel
- Børn lærer bedst gennem både **oplevelser, handling og forståelse**.
 - Størstedelen af læringsformerne møder børn kun ved at bruge kroppen og sanser.
 - Uderummet giver dermed konkret læring gennem oplevelse og handling. Indendørs kan man efterfølgende snakke, læse og tegne med børnene om det, de har oplevet udenfor. Børnene får således viden på det abstrakte plan. Her tilføjes den sidste læringsform - forståelsen. Det er helhedslæring.
- Naturen gør børn mere selvstændige og mere fantasifulde

SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Børns stressniveau

- Hvor mange børn (skoleelever) i Danmark oplever stress ugentligt eller oftere?
 - Ingen (hop på stedet)
 - Hver tredje (klap)
 - Hver fjerde (armsving)
 - Hver tiende (skulder op og ned)

SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Børns stressniveau

- I Danmark tyder det på at hver fjerde skoleelev oplever stress ugentligt eller oftere.



- Børn (såvel som voksne!) bliver i dag påvirket og optaget af mange elementer som de har svært ved at slippe (fx computerspil) → fokuseret opmærksomhed.
- Denne konstante fokusering brænder glukose af i hjernen, så barnet bliver træt og uroligt.

SPRING UD I NATUREN 

Hvorfor er stress farligt for børn?

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



SPRING UD I NATUREN 

En løsning: Den fredfyldte natur

Naturen med dens uforudsigelighed kalder på børns åbne opmærksomhed →
"Lader batterierne op" og stresser af.

I naturen er der et lavere støjniveau, og dermed også en lavere stressfaktor.

Der er sammenhæng mellem stress og afstand til nærmeste grønne område. Jo tættere på et grønt område folk bor, mindre stressede er de.

Tilsvarende er der sammenhæng mellem stress og antallet af besøg og tidsforbruget i naturen. Jo oftere folk besøger grønne områder, og jo mere tid de bruger der – jo mindre stressede er de.

Jeres erfaringer?



SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Børns fysiske aktivitetsniveau

- Hvor mange børn (4-18 år) i Danmark er overvægtige?
 - Hver anden (hop på stedet)
 - Hver femte (klap)
 - Hver tiende (armsving)
 - Hver tyvende (skulder op og ned)

SPRING UD I NATUREN 

Udfordringen: Børns fysiske aktivitetsniveau

- Har børn i dag et tilpas fysisk aktivitetsniveau?
- Nej!
 - Undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen viser, at ca. 20 % af alle danske børn mellem 4-18 år er overvægtige
 - Det svarer til hvert 5. barn!



- Et skræmmende faktum er, at enkelte børn er i så dårlig form, at man har fundet tegn på tidligt stadie af diabetes 2 helt ned hos 9-årige.
- Vigtigt problem?
 - Ja! Man kan kun i ringe omfang, senere i livet, kompensere for manglende vægtbærende fysisk aktivitet i barndommen

SPRING UD I NATUREN 

Hvorfor er fysisk aktivitet vigtigt?

- Fysisk aktivitet har positiv indvirkning på børns udvikling af sociale – og personlige kompetencer og på deres kognitive – og emotionelle udvikling.
- Fysisk aktivitet forebygger alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser på længere sigt, da inaktive børn har en langt større risiko for at udvikle hjerte- og kredsløbssygdomme, diabetes 2, slidgigt og visse typer kræft, end deres normalvægtige og motionerende venner.



- Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen - eksempelvis bevægelse i skolen og hjemme, aktiv transport, idræt og sport, forskellige former for leg og lignende.

SPRING UD I NATUREN 

En løsning: Naturen som bevægelsesmiljø

- Børn bevæger sig mere og har et højere fysisk aktivitetsniveau i naturen end indendørs.
- Dette skyldes, at naturen tilbyder mulighed for alsidig bevægelse (kravle, løbe, bevæge sig i kuperet terræn, klatre, trille, leg)
- Samtidig pirrer naturen børnenes fantasi og lyst til bevægelse.



SPRING UD I NATUREN 

Naturen som bevægelsesmiljø

- ... Samtidig pirrer naturen børnenes fantasi og lyst til bevægelse...
- Affordance
 - I hvor høj grad et givent rum eller miljø inspirerer eller motiverer til bevægelse eller aktivitet
 - Fysiske omgivelser kommunikerer muligheder
 - Naturen pirrer fantasi, kreativitet og erfaring ved børn
 - Træet inviterer barnet til at klatre
 - Blomsterne vil duftes til
 - Mudderet inviterer til at hoppe
 - ...?



SPRING UD I NATUREN 

Naturen som bevægelsesmiljø

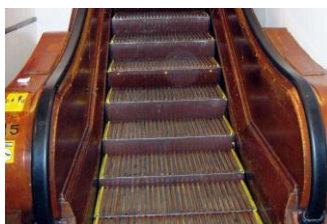
- Affordance...
- Høj eller lav?



SPRING UD I NATUREN 

Naturen som bevægelsesmiljø

- Affordance...
- Høj eller lav?



SPRING UD I NATUREN 

Naturen som bevægelsesmiljø

- Affordance...
- Kan I give et eksempel på elementer med høj eller lav affordance fra jeres hjem/bevægelsesmiljø?
- Mit eksempel: Odense



SPRING UD I NATUREN 

Naturen som bevægelsesmiljø

Affordance...

- Dagens læring:



- Affordance er afhængig af om det ses med børne- eller voksenbriller!
- Pas på ikke at fjerne/stoppe aktiviteter i gode bevægelsesmiljøer i den gode tro...

SPRING UD I NATUREN 

Naturen som bevægelsesmiljø

- Affordance...
- Forskning: I tre traditionelle børnehaver og i tre idrætsbørnehaver bevægede børnene sig stort set lige meget.
- Det er ikke sikkert, at de aktiviteter, de voksne sætter i gang, opfylder det ønskede mål.
- Man skal derfor igangsætter være opmærksom på, hvilke aktiviteter man afvikler, og hvordan de organiseres. Man skal være parat til at forkaste eller forbedre.
- Det er vigtigt at være opmærksom på kvaliteterne i børnenes selvorganiserede lege.

SPRING UD I NATUREN 

Kom ud i naturen – hvorfor?

Kort sagt!

Forskning viser at børn der dagligt kommer ud i naturen og leger har bedre motorik, bedre koncentrationsevne, får fremmet deres udvikling og indlæringsevner samt deres sociale og personlige kompetencer, er mere fantasifulde, mere selvstændige og mindre syge.



SPRING UD I NATUREN 

En løsning – men ikke løsningen

- Det er vigtigt at pointere, at ophold i naturen ikke kan stå alene!
- Står skulder ved skulder med sund kost, idræt, velvære, dygtige dagplejere/pædagoger og omsorg.
- Naturen er en ramme og et redskab, i arbejdet med børns udvikling. Naturen i sig selv fordrer ikke alt det gode!

SPRING UD I NATUREN 

I skal løbe forrest

- Naturen i sig selv fordrer ikke alt det gode. Naturen er redskabet som kun virker hvis I lærer børnene hvordan det skal bruges.
- Lille krop imiterer stor krop
- Forskning: Hvis pædagoger er vilde med at bevæge sig, bliver børnene det også.



SPRING UD I NATUREN 

I skal løbe forrest

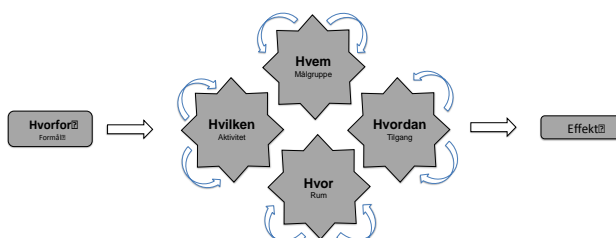
- Forskning: Børnehavens/daglejens rammer og pædagogernes indstilling til fysisk aktivitet betyder 50% mere for børnenes aktivitetsniveau end type af børnehave, køn, alder, barnets BMI, forældres BMI, forældres indkomstforhold og uddannelse.
- Forskning (som tidligere nævnt): I tre traditionelle børnehaver og i tre idrætsbørnehaver bevægede børnene sig stort set lige meget.



SPRING UD I NATUREN 

Formål og effekter...

Skruemodellen...



SPRING UD I NATUREN 

Status børn og natur # 1

- Færre end hvert fjerde danske barn kommer dagligt ud og lege i naturen, og kun lidt over hvert tredje er i naturen flere gange om ugen - og det er vel at mærke i sommerhalvåret.



SPRING UD I NATUREN 

Status børn og natur # 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.



SPRING UD I NATUREN 

Status børn og natur # 3

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

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



SPRING UD I NATUREN 

Status børn og natur

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



SPRING UD I NATUREN 



WE NEED YOU

SPRING UD I NATUREN 

Tak

God arbejdslyst ☺

Bjørn Christensen,
Spring ud i naturen / Grønne Spirer - Friluftsrådet
Scandiagade 13 | 2450 København SV
Tlf. direkte 51925792 | e-mail: bsc@friluftsradet.dk



SPRING UD I NATUREN 