



Kvifor skulen er ein egna stad for å auka fysisk aktivitet i eit førebyggjande helseperspektiv ?

Stipendiat Geir Kåre Resaland | 27. januar, Ulvik 2009



Foredrag nr 2 LIUSSAMLINGA PÅ BRAKANES 26. OG 27. JANUAR

Eg vil argumentere for at;

Alle elevar frå 1. til 13. klasse bør ha 60 min dagleg fysisk aktivitet/kroppøving.

Friminutt kjem i tillegg.....

Ulike utgangspunkt



Fysisk aktivitet !!!

Personalansvar	Økonomiansvar
Stadig nye krav til registrering, arkivering osv	
Stadig fleire elevar som treng spesialoppfølging	
Konstant mangel på midlar...	
Stadig nye reformer	
PISA, TIMSS, PIRLS...	
Konfliktløysar	
Vaktmeister	
IT sjef	

1. "60 minutt dagleg fysisk aktivitet over 2 skuleår"
2. Går auka fys akt utover barna sitt nivå i andre fag ?
3. Kva grupper barn bør prioriterast ?
4. Kvifor er førebygging viktig ?

1. "60 minutt dagleg fysisk aktivitet over 2 skuleår"
2. Går auka fys akt utover barna sitt nivå i andre fag ?
3. Kva grupper barn bør prioriterast ?
4. Kvifor er førebygging viktig ?



Kroppsøving/Fysisk aktivitet ved Trudvang skule, 5. klasse

2003 Kroppsøving 2 gangar i veka <u>90 minutt</u> (60 minutt)	2007 Kroppsøving/ Fysisk aktivitet 5 gangar i veka <u>300 minutt</u>
---	--

Viktig spørsmål =
 Har alle vaksne gode minner frå "gymmen" på skulen ?

Dersom NEI, kvifor ?



Dr. gradsarbeid 2004-2008

• Aktiviteten skal ha eit innhald som gjer at elevane opplever den som:

- morosam og
- spennande med fokus på
- aktivitetsglede og
- lystbetona aktivitetar der
- variasjon er sentralt

3 hovud pedagogiske-filosofiske prinsipp:

- Meistring
- Trivsel
- Medråderett

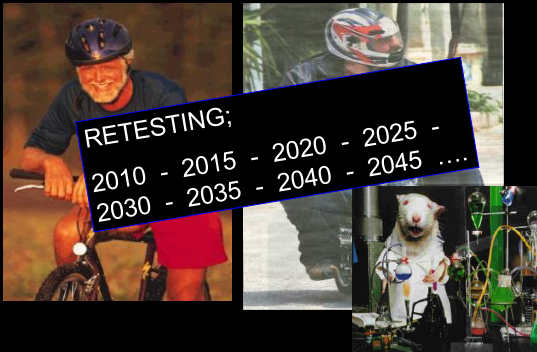
Eit førebyggjande helseperspektiv der så mange barn som mogleg får ei positiv oppleving med det å vere fysisk aktiv



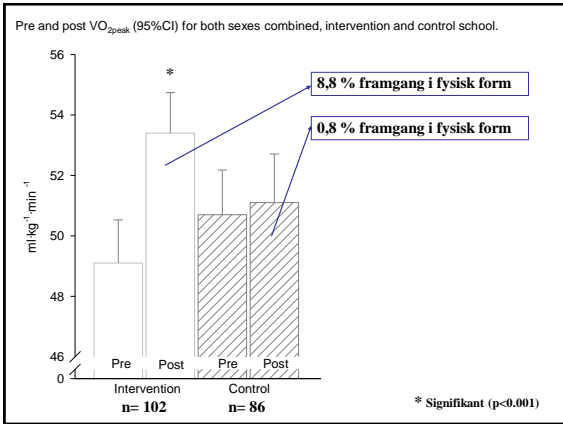
Fokus på fys akt – og ikkje trening...

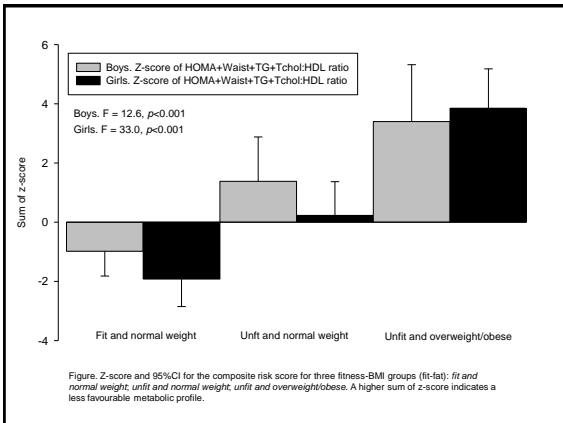


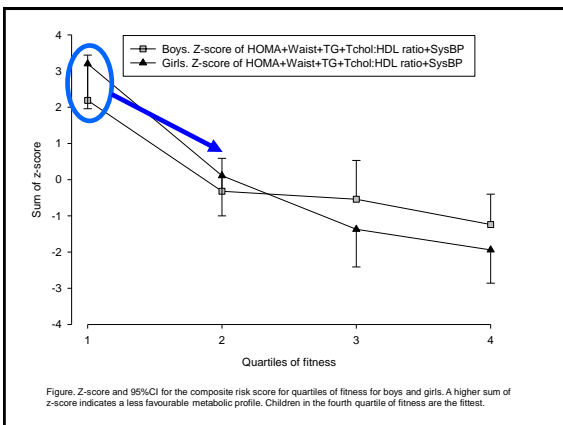
Vil 60 min dagleg variert fys akt vil legge grunnlaget for ein aktiv livsstil ?

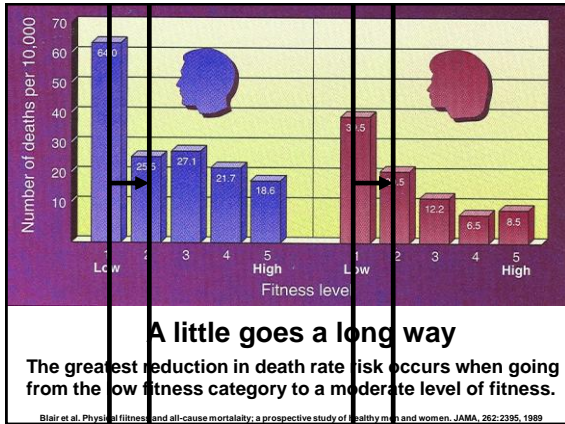


RESULTAT











Rapport:
Fysisk aktivitet som ein naturleg del av skuledagen ved Trudvang skule

<http://www.trudvang.skule.no/index.php?pageID=120&page=utviklingsomrade>

**Meir fysisk aktivitet !!
Kva er det blitt mindre av ?**

**Meir fysisk aktivitet !!
Kva er det blitt mindre av ?**

- Skulen startar 5 minutt før kvar dag (startar kl 08.55)
- Skuletimane er 40 minutt i staden for 45 minutt
- Nokre friminutt er redusert og inngår i fysisk aktivitet
- Skulen tek tid frå alle fag (rekna ut frå årstimar)
 - Natur og miljø \ utetid \ norsk \ engelsk \ KRL
 - KRL = Skulen satsar på steg for steg opplegget med metode for konfliktløysing
 - Delar av timen nyttar me praktisk. Oppstår det utfordringar/problem undervegs tar me det der det skjer og tar ungane på alvor, der dei er med å løysa utfordringar/problema.

DERSOM DE VIL – FÅR DE DET TIL.....

**Spørsmål: kvifor skal alltid skulen
"ordne opp" i samfunnsproblem ?**

2008

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

Physical education, school physical activity, school sports and academic performance
 François Trudeau^{1,2} and Roy J Shephard³

CONCLUSION

"Physical activity can be added to the school curriculum by taking time from other subjects without risk of hindering student academic achievement"

Abstract: The purpose of this paper is to review evidence of academic performance and health of the population in comparison to school-based physical activity. ...

1. "60 minutt dagleg fysisk aktivitet over 2 skuleår"
2. Går auka fys akt utover barna sitt nivå i andre fag ?
3. **Kva grupper barn bør prioriterast ?**
4. Kvifor er førebygging viktig ?



Kva elevar bør me prioritere ?

1. Inaktive barn
2. Barn av foreldre med låg sosialøkonomisk status
3. Barn med foreldre av etnisk opphav
4. Eldre ungdommar (15-19 år)
5. Jenter

Utdanning
Inntekt
Jobb
Bustadområde

MITT FORSLAG: ALLE SKAL MED !!!
Intervensjonar som fokuserar på ei gruppe, treng ikkje ekskludere andre.
Alle kan delta, med innhald/design har utgangspunkt i den prioriterte gruppa.

Cale L, Harris J (2006). School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. Sport, education and society. Nov; 11(4): 401-420.

1. "60 minutt dagleg fysisk aktivitet over 2 skuleår"
2. Går auka fys akt utover barna sitt nivå i andre fag ?
3. Kva grupper barn bør prioriterast ?
4. **Kvifor er førebygging viktig ?**

FYSISK AKTIVITET

2 perspektiv

"Effekt" no Førebyggande "effekt"

Kvifor førebygge ?

Førebygging er anerkjent som det **sterkaste virkemiddelet** mot den aukande overvekt- og fedmeepidemien hjå barn og unge



Lobstein T et al., (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obesity Reviews, May, 5(1): 4-104.

Kvifor førebygge ?

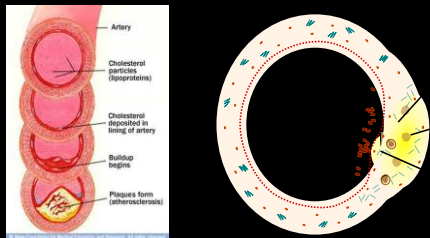
Det er no generelt akseptert at mange kroniske tilstandar startar i tidleg barndom, og at strategiar for å **førebygge** bør starte så tidleg i livet som mogleg.



Twiss JW: Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. Sports Med. 2001;31(8):617-27

C) Fysisk aktivitet som førebyggjande for barn si helse

- **Berenson et al (Bogalusa Heart Study):**
"Atherosclerotic lesions are found in children from age 3, and they progress all the way through childhood and the second decade of life"
 (Am J Cardiol 1992;70:851-8)



Sjå også: Strong JP, McGill HC jr (1969). The pediatric aspects of atherosclerosis. Journal of Atherosclerosis Research;9: 251-265.



Rasjonale for fys akt

- Helseperspektivet
 - No
 - "Investering i framtida
- Læringsperspektivet
 - Konsentrasjon, fokus, kognitiv innlæring, "roe" kroppen: vere klar for å lære
- Trivselsperspektivet
 - Ein del elevar seier at fys akt gjer at skulen er ein betre stad å vere og at dei "held ut" dei andre faga
- Kroppsperspektivet
 - kroppsteg kompetanse
- Eigenverdien
 - Alt treng ikkje vere "nyttig" – det kan ha ein verdi i seg sjølv...

**Fysisk aktivitet/kroppsøving
i skulen – er det grunn til
optimisme ?**

Ei rad offentlege dokument målber satsing på fysisk aktivitet. Døme er;

- Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009. Saman for fysisk aktivitet. (HOD m. fleire, 2005)
- Stortingsmelding nr 16 (HD, 2003)
- Stortingsmelding nr 30 (UFD, 2004)
- Opplæringslova 9a (lovdata.no, 2006)
- Læringsplakaten (UFD, 2005)



Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) (2002). Stortingsmelding nr. 16. Rapport for utøvere Norge, 2002-2003.
 Helse og omsorgsdepartementet (HOD) og arbeiddepartementet (2005). Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009. Sammen for fysisk aktivitet.
 Utdannings- og forskningsdepartementet (UFD) (2003). Stortingsmelding nr 30. Kultur for læring, 2003-2004.
 Utdannings- og forskningsdepartementet (UFD) (2005). Kunnskapsplanen, september 2005.
 www.lovdata.no (2006). Opplæringslova 9a.

Men skjer det noko ?

- Trass fine ord og gode tankar kan **realitetane** bli at barn i norsk skule dei neste åra oppleve **mindre aktivitet** !!
- Auken i kroppsvøving kompenseres ikkje for at faget **frie aktivitetar** blir borte
 - Frie aktivitetar har for det meste blitt nytta utandørs, der ein naturleg er aktiv. Ifølgje evalueringar av L-97 seier lærarane at det har vore ei positiv utvikling i forhold til det å vere ute
 - * (Moser T, Jacobsen EB, By IA, Fjell J, Gundersen KT, Bakketeig R. (2002). LSP og kroppsvøvingstiltak - frisk praksis til grå hjerding? Hovedrapport 2: Elevenes og lærernes erfaringer knyttet til den nye læreplanen i kroppsvøving)
- "Fysisk aktivitet" har vore prega av **vage retningslinjer**, t.d. "skolen bør legge til rette for daglig fysisk aktivitet..." (St.m. nr 30, side 58).
- Det er grunn til bekymring for at "fysisk aktivitet" ikkje blir **lovfesta** og dermed "taper" mot andre fag.

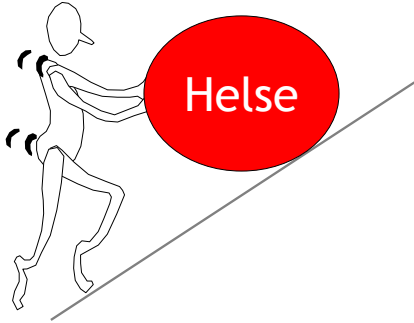
Er meir fysisk aktivitet løysninga på alle problem ?

NEI, sjølvstakt ikkje.....

MEN – det er eit viktig verkøy i verkøykassa.....



Det greske sagnet om Sisyfos fortel om kongen som ble dømt til å skyve ein stein oppover bakke hele livet. Enkeltmenneska må skyve på si egen helse heile livet, men **samfunnet er med på å bestemme** kor bratt bakken er for dei.



Det kanskje beste single tiltaket er= dagleg fysisk aktivitet i skulen

Samfunnet må legge forholda til rette slik at **det sunne val** blir det enkle og naturlege val.



“The Battle Against Physical Inactivity Is Not a Solo Fight”



Skal ein lykkast i "kampen" mot fysisk inaktivitet / overvekt – må mange arbeide saman....

