

Mere drøn på børnene

Skolen som arena?



4. september 2013

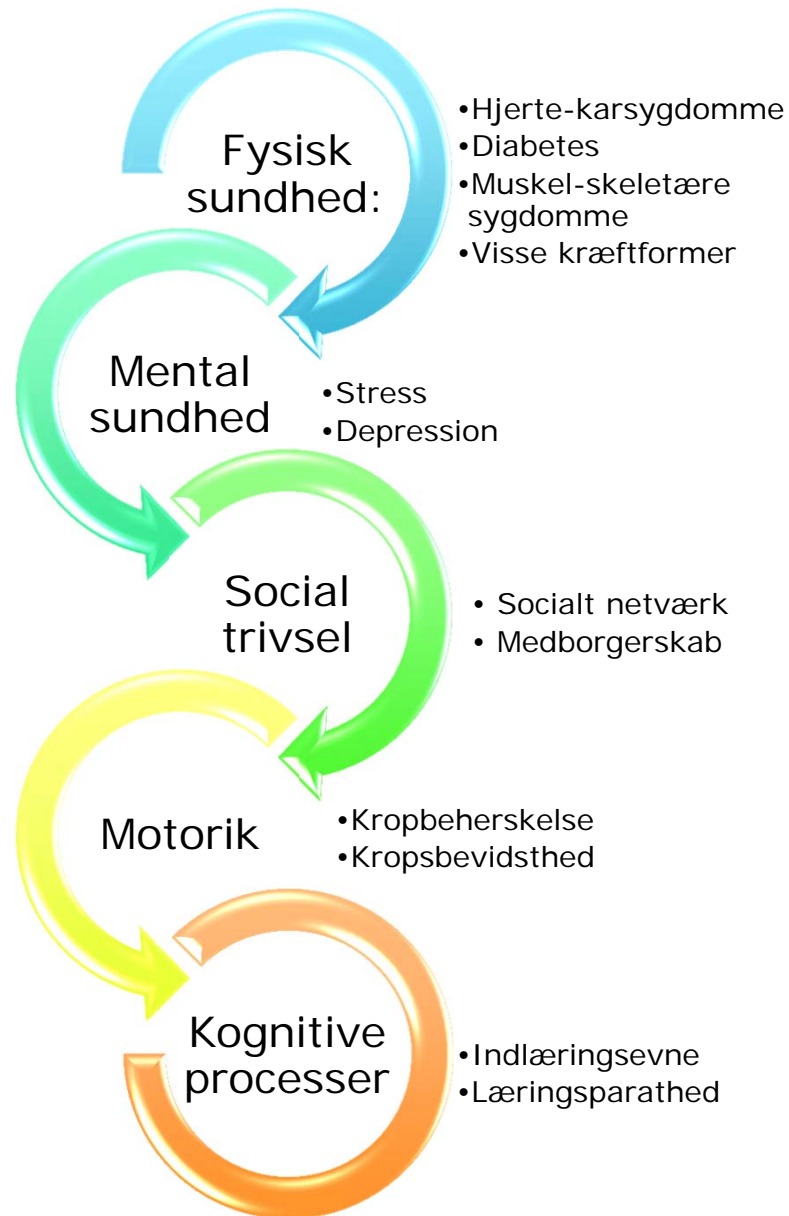
Jens Troelsen, lektor

Forskningsleder for enheden Active Living

Centret er støttet af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

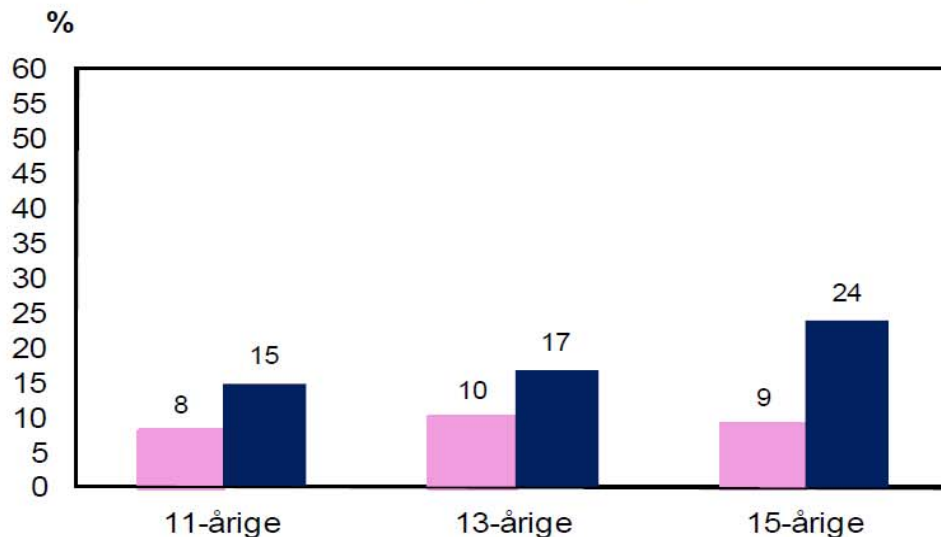
Hvorfor drøn på...?



Hvorfor mere drøn på...?

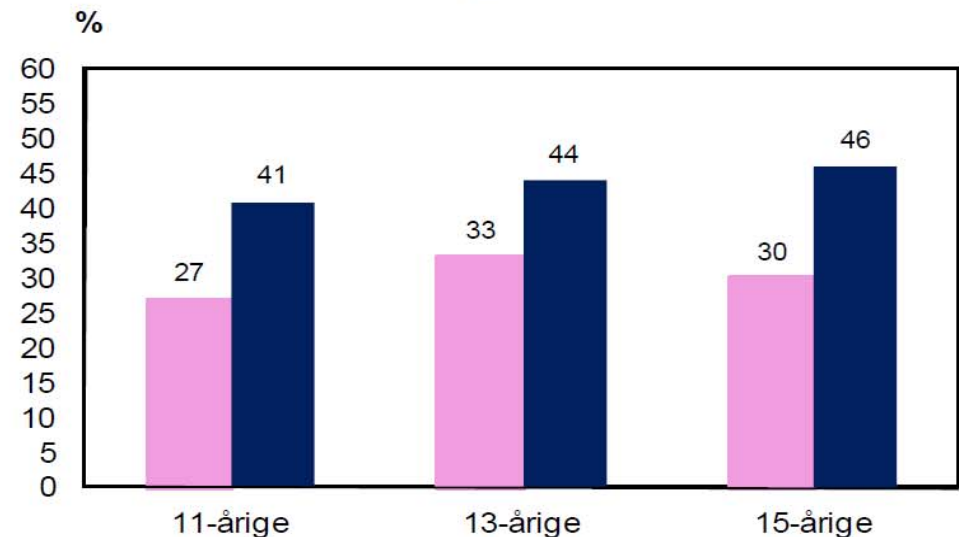
Procent, som er fysisk aktive
mindst 7 timer om ugen i fritiden
(2010)

■ Piger ■ Drengene



Procent, som er fysisk aktive
mindst 4 timer om ugen i fritiden
(2010)

■ Piger ■ Drengene

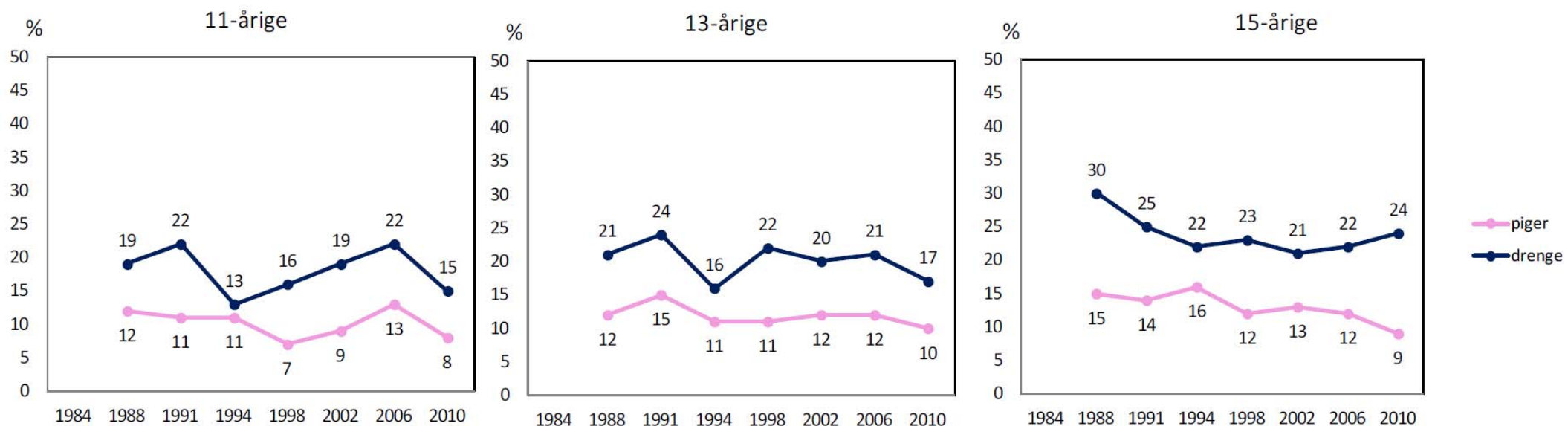


Kilde: Rasmussen M, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2010.

Skolebørnsundersøgelsen 2010 er gennemført af Statens Institut for Folkesundhed og finansieret af Nordea-fonden. Den omfatter 4.922 elever på femte, syvende og niende klassetrin (11-, 13- og 15-årige) på et tilfældigt udsnit af landets skoler.

Hvorfor mere drøn på...?

Procent, som er fysisk aktive mindst 7 timer om ugen i fritiden (1988-2010)

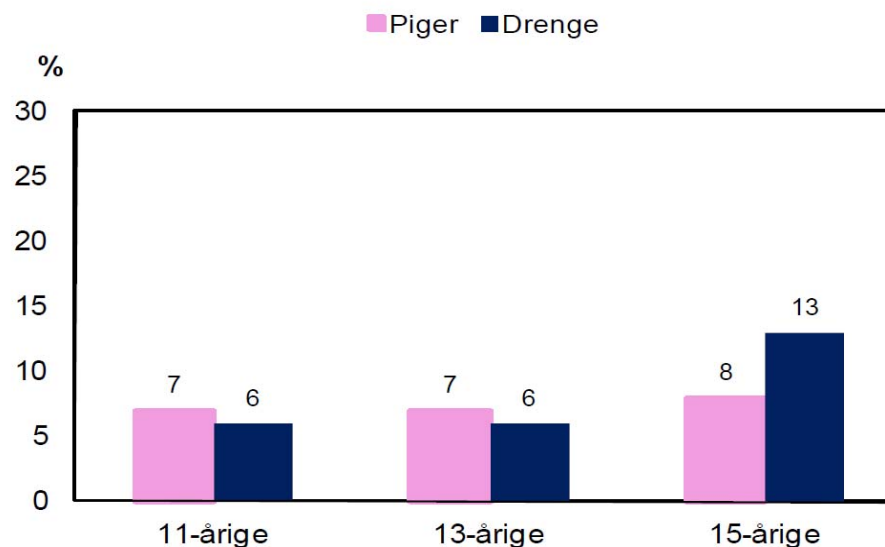


Kilde: Rasmussen M, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2010.

Skolebørnsundersøgelsen 2010 er gennemført af Statens Institut for Folkesundhed og finansieret af Nordea-fonden. Den omfatter 4.922 elever på femte, syvende og niende klassetrin (11-, 13- og 15-årige) på et tilfældigt udsnit af landets skoler.

Hvorfor mere drøn på...?

Procent, som er fysisk inaktive (2010)



Fysisk inaktivitet er defineret som at man aldrig i sin fritid - nul timer om ugen - udfører fysisk aktivitet, som gør én svedig eller forpustet.

Kilde: Rasmussen M, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2010.

Skolebørnsundersøgelsen 2010 er gennemført af Statens Institut for Folkesundhed og finansieret af Nordea-fonden. Den omfatter 4.922 elever på femte, syvende og niende klassetrin (11-, 13- og 15-årige) på et tilfældigt udsnit af landets skoler.

Hvor kan der skabes mere drøn på...?

Domæner i børnenes hverdag

Sleep

Leisure

Occupation

Transportation

Home

Søvn

Hjemmeaktiviteter

Uddannelse

Fritid

Transport

SHUFT – modellen

Ø

V

N

“Faste procedure for sengetider”

S H U F T – modellen

J
E
M

”Restriktioner på skærm-tid”

S H U F T – modellen

D
D
A
N
N
E
L
S
E

”Muliggør og inspirer til fysisk aktivitet i skoletiden”

S H U F T – modellen

R
I
T
I
D

”Muliggør også uorganiseret fysisk aktivitet”

S H U F T – modellen

R A N S P O R T

“Vidtforgrenet stinetwork med destinationer tæt på boligområder”

SHUFT – modellen



Helhedsorienteret indsats i forhold til børn og unge

GPS tracks from 2012-04-11
dataset from Charlotte Demant Klinker, Syddansk Universitet

activity intensity

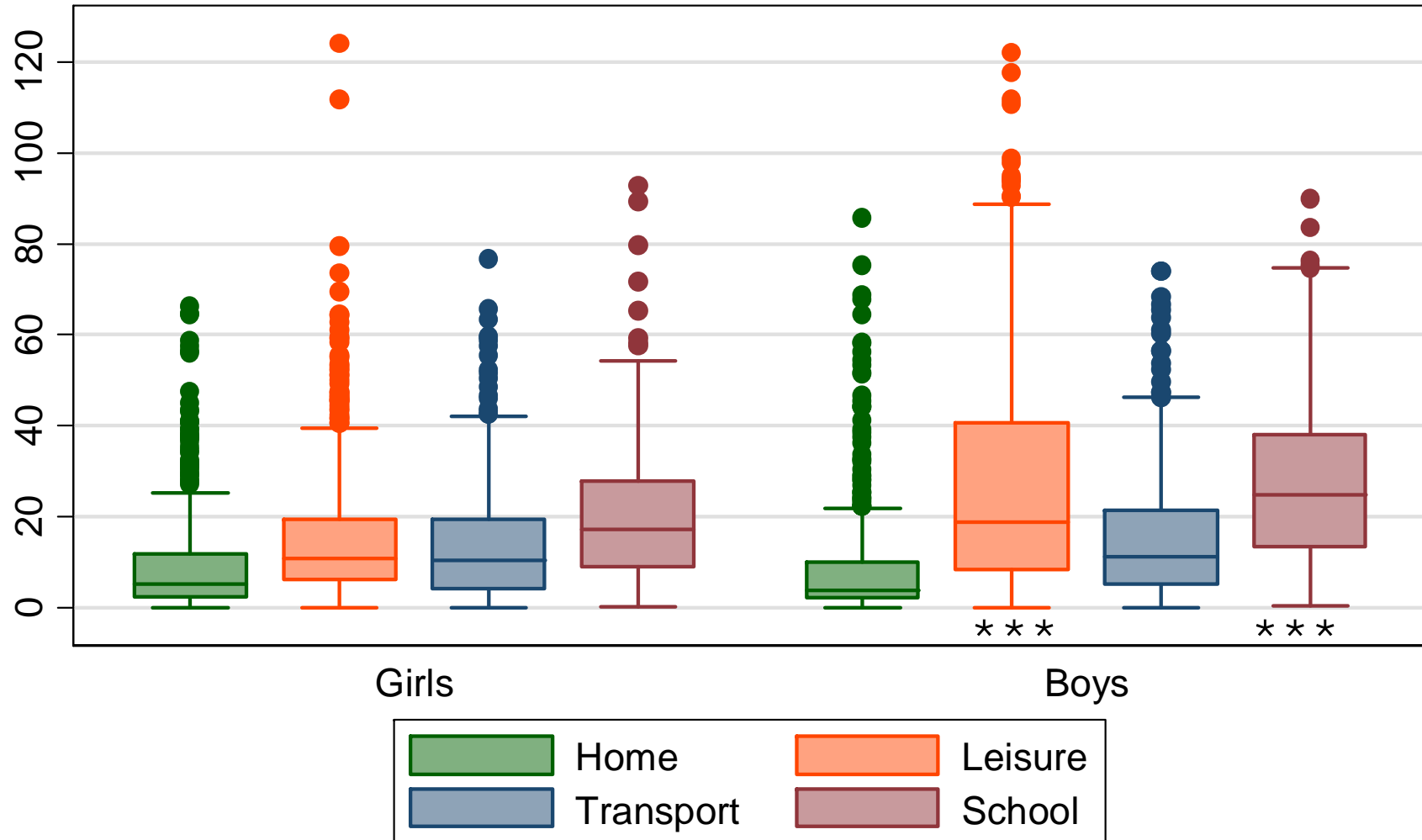


06:00

Eric Scharnhorst
eric.scharnhorst@kadm.dk

Daily minutes of week day MVPA by domain and gender

Median: Girls 53 minutes, Boys 73 minutes***



* p<0.05, *** p<0.001, adjusted for bmi, day.no, no. of valid days, time in domain/sub-domain, and school

Source: The WCMC baseline study, 2010-11

Hvorfor mere drøn på netop i skolen?

- Skolen er det sted, hvor børnene opholder sig mest i deres vågne timer.
- Skolen er obligatorisk – og dermed er alle børn inden for rækkevidde – også børn med få ressourcer og begrænset opbakning fra hjemmet.
- Fysisk aktivitet i frikvarteret er ikke i konkurrence med skolens øvrige kompetence- og læringsmål.



Hvad skaber mere drøn på?

Physical Activity During School Recess A Systematic Review

Nicola D. Ridgers, PhD, Jo Salmon, PhD, Anne-Maree Parrish, PhD,
Rebecca M. Stanley, BAppSc, Anthony D. Okely, EdD

Context: Interest has increased in examining the physical activity levels of young people during school recess. Identifying correlates of their recess physical activity behaviors is timely, and would inform school-based physical activity programming and intervention development. The review examined the correlates of children's and adolescent's physical activity during school recess periods.

Evidence acquisition: A systematic search of six electronic databases, reference lists, and personal archives identified 53 studies (47 focused on children) published between January 1990 and April 2011 that met the inclusion criteria. Data were analyzed in 2011. Correlates were categorized using the social-ecological framework.

Evidence synthesis: Forty-four variables were identified across the four levels of the social-ecological framework, although few correlates were studied repeatedly at each level. Positive associations were found of overall facility provision, unfixed equipment, and perceived encouragement with recess physical activity. Results revealed that boys were more active than girls.

Conclusions: Providing access to school facilities, providing unfixed equipment, and identifying ways to promote encouragement for physical activity have the potential to inform strategies to increase physical activity levels during recess periods.
(Am J Prev Med 2012;43(3):320-328) © 2012 American Journal of Preventive Medicine

Hvad fremmer aktivitet i frikvarteret?

Konklusion:

- Adgang til faciliteter i frikvarteret
- Adgang til rekvisitter
- At der tilskyndes til fysisk aktivitet af forældre og skole
- At være dreng...

Kilde: Am J Prev Med 2012; 43(3): 320-328

Hvad skaber mere drøn på?

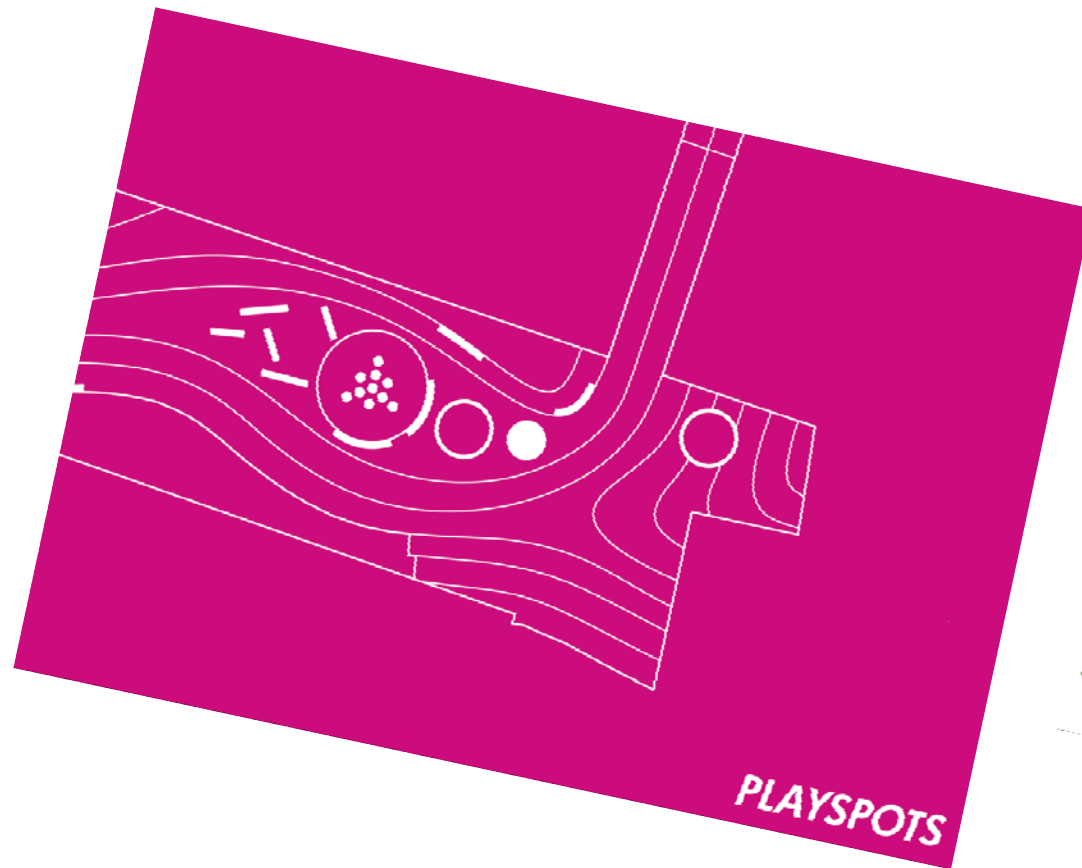
space
-rum til fysisk aktivitet



Hvad fremmer aktivitet i frikvarteret?

- Reel elevinddragelse
- Voksne som rollemodeller
- Kickstartere
- Hensyntagen til elevernes territorier
- Adgang til rekvisitter
- Musik
- Bevægelsespolitik

Hvad skaber mere drøn på?



Otterup Skole, Nordfyns Kommune



Otterup Skole, Nordfyns Kommune



Gørding Skole, Esbjerg Kommune



Gørding Skole, Esbjerg Kommune



Sct. Jacobi Skole, Varde Kommune



Sct. Jacobi Skole, Varde Kommune



Sct. Jacobi Skole, Varde Kommune



Anbefalinger til kickstartere

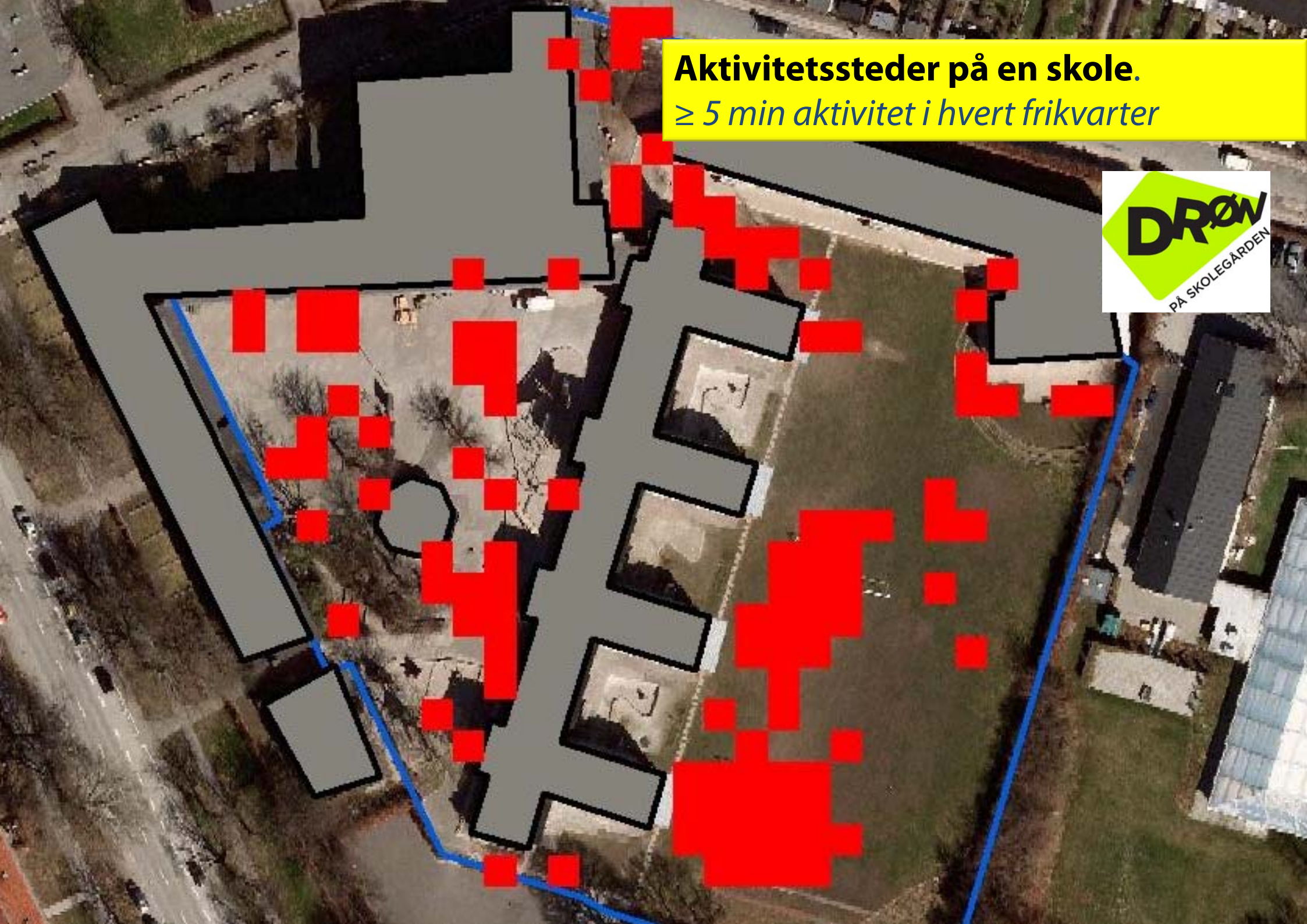
- Engagement
- Gå forrest, men kun i starten
- Vær tålmodig – ændringer ta’r tid
- Målret aktiviteterne – p/d – sv/st
- Vær dialogbaseret
- Sæt hurtigt i gang – gerne flere aktiviteter samtidig



● ● ● Evaluerer igangsatte indsatser

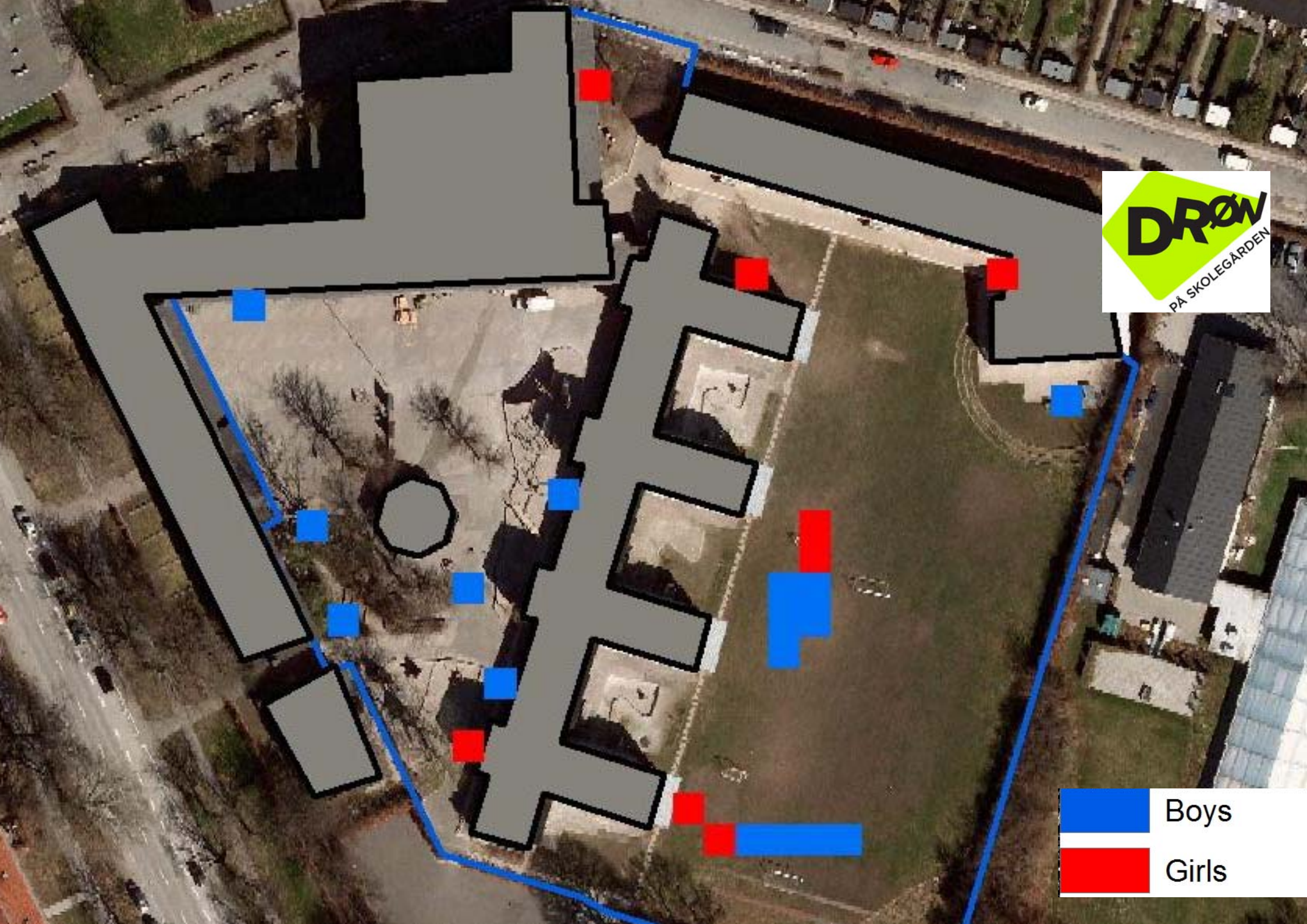
- Hvem leger hvor?
- Hvem leger med hvem?
- Hvem er mindst aktive?
- Hvor foregår mest?
- Hvor foregår mindst?
-?

Aktivitetssteder på en skole.
≥ 5 min aktivitet i hvert frikvarter








Boys
Girls





-  5th grade
-  6th grade
-  7th grade



Afsluttede bemærkninger

Mere drøn på børnene

Men hvordan?

- Igangsæt indsatser i børnenes domæner
- Tænk helhedsorienteret med to eller flere samtidige indsatser
- Inddrag eleverne
- Følg op og juster på indsatserne

Mere drøn på børnene

Svar: Skolen som arena



4. september 2013

Jens Troelsen, lektor

Forskningsleder for enheden Active Living

Syddansk Universitet

Centret er støttet af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse