

Pensumforslag til prøven i idræt

# GIVER DINE OMGIVELSER LYST TIL BEVÆGELSE?

Cykelstier får flere til at cykle. Grønne områder lokker folk ud at gå, og i det hele taget påvirker vores nærmiljø os til at være mere eller mindre fysisk aktive.

For nogle år siden bad et hold forskere elever fra skoler rundt om i landet om at tage fotos af de steder, som de mente var gode til fysisk aktivitet. De bad også eleverne om at fotografere omgivelser i deres hverdag, som egnede sig dårligt til at bevæge sig. Det væltede ind med fotos. Af legepladser, havetrampoliner og trapper, der gjorde eleverne forpustede. Men også af fristende computerskærme, forældrenes biler og trange skolegårde med huller i asfalten, som ikke ligefrem fremmede lysten til at bevæge sig.

## INDSPARK TIL IDRÆTSFAGETS VÆRKTØJSKASSE

Dansk Skoleidræt har fokus på at bringe gode ideer til "idrætsfagets værktøjskasse, og i den forbindelse bringer "Idræt i Skolen" temaartikler, som er målrettede lærere og elever og kan bruges som pensum til prøven. Se mere på [www.skoleidræt.dk](http://www.skoleidræt.dk) under "idrætsfaget".

Når forskere er interesserede i at undersøge, hvad der gør børn og unge aktive, skyldes det, at alt for mange ikke bevæger sig nok. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er aktive med moderat til høj intensitet mindst en time om dagen, og det tal lever en stor del ikke op til. En stadig voksende gruppe sidder faktisk mere og mere stille. Ser man på de 11-, 13- og 15-årige viser nye tal, at cirka hver tredje dreng spiller på tablet, smartphone, spilkonsol og computer mindst fire timer på hverdage. Fysisk inaktivitet er en af de risikofaktorer, som giver dybe panderynker hos sundhedsforskerne, fordi man ved, at konsekvenserne af en stillesiddende tilværelse er et kortere liv med flere sygdomme.

### Det lette, sikre og sjove valg

Men hvad er et godt sted at være fysisk aktiv? Og hvilke miljøer og steder får os omvendt til at vælge at være dovne og passive?

De seneste årtier har forskere undersøgt omgivelsernes betydning for, hvor aktive vi

er, og resultaterne viser groft sagt, at vi vælger det lette, det sikre og det sjove. Noget af det vigtigste er tilgængelighed. Hvis løberuten ligger lige udenfor døren, øger det sandsynligheden for, at vi trækker i idrætstøjet. Men hvis vi skal transportere os mange kilometer for at finde en grøn park eller en legeplads, er det mindre sandsynligt, at vi kommer derhen og får rørt os. Sikkerhed er også en vigtig faktor. Gustavs forældre lader ikke sønnen cykle til skole, hvis vejen derhen er trafikeret og uden cykelsti, og Ida laver ikke vilde spring på trampolinen, når dugen er hullet, og fjedrene rustne.

### Nærmiljø med gåfaktor

I Odense vil politikerne have flere til at cykle, og for at få odenseanerne til at parkere bilen og trampe i pedalerne, tager man alle kneb i brug: Der er 560 kilometer cykelsti, overdækkede cykelparkeringer, pumpestationer, blinkende cyklisttællere og gratis by- og pendlercykler. Det skal være let, sjovt og sikkert at cykle. Trafikplanlæggerne ved nemlig godt, at sort asfalt



Cykler du i skole, eller sætter du dig i bussen eller på bagsædet af dine forældres bil? Vælger du skærmtid på værelset, eller bliver du fristet af en løbetur i den nærliggende park? Tager du trappen eller elevatoren? Hver dag træffer du en række valg, der påvirker din sundhed, og vores omgivelser spiller en vigtig rolle for, om vi træffer det ene eller det andet valg.

ikke er nok til, at borgerne overhører deres indre dovendyr. Fx har man anlagt såkaldt "supercykelstier", der er særligt brede med ekstra god belægning og ganske få stop undervejs. I stedet for en masse irriterende venten ved lyskryds, har man flere steder etableret stibroer og tunneller, så det er muligt at suse afsted på tværs af byen.

Ligesom cykelstier får flere til at cykle, viser forskning også, at et boligområdes "walkability", dvs. gangvenlighed, påvirker, hvor fysisk aktive beboerne er. Når boliger ligger i et naturskønt område med gode stisystemer eller fortove, der er logisk forbundet, giver mulighed for at møde andre og virker trygge, vil beboerne i højere grad være tilbøjelige til at være aktive i nærområdet, end hvis det virker mere indbyggende at blive indendøre i en magelig stol.

### "Tag trappen!"

Danske børn og unge tilbringer mange timer i skolen, men ikke alle skolegårde indbyder til bevægelse og leg. Boldbaner er der mange af, men der er færre muligheder, hvis man ikke ønsker at spille bold, når klokken ringer ud. Nye, udfordrende faciliteter giver mere aktive elever, men flotte klatrestativer gør det ikke alene. Hvis skolens regler forbyder løb eller klatring i træer, og personalet altid dæmper legen, er det ikke nok med nye rammer.

Det handler om signaler og motivation, og nogle gange skal vi bare have en lille påmindelse for at vælge det aktive valg. Fx viser en række studier, at flere tager trappen, når skilte opfordrer dem til det. Hvis man samtidig gør trappeopgangene indbydende med farver, musik og kunst, vil endnu flere vælge at gå.

### Mange muligheder

Rigtig mange børn peger på traditionelle idrætsfaciliteter som haller, gymnastiksale, fodboldbaner og svømmehaller, når de skal svare på, hvor de dyrker deres aktiviteter.

I dag ligger sportshaller og idrætsanlæg strøet ud over Danmarkskortet med løs hånd. Ofte har foreninger og lokale ildsjæle spillet en vigtig rolle for, at der blev bygget en ny hal eller et anlæg i et område, og idrætsfaciliteterne er

langt fra fordelt efter, hvor der bor flest mennesker. Generelt er der langt flere indbyggere om den enkelte idrætsfacilitet i storbyerne end i landområder. Særligt i de storkøbenhavnske kommuner, Aarhus og Odense er der ikke nær så mange idrætsfaciliteter i forhold til indbyggertallet som i landkommuner. Men generelt er danskerne tilfredse. Hele ni ud af ti voksne danskere er helt eller overvejende enige i, at det område, de bor i, tilbyder mange muligheder for at være fysisk aktiv. I hele Europa overgås det kun af Holland. Spørger man danske børn, svarer 85 procent, at de i nogen eller høj grad er tilfredse med idrætsfaciliteterne, mens 82 procent i høj eller nogen grad er tilfredse med nærområdets muligheder for at dyrke sport og motion uden dørs.

### Sundhed for alle

Når politikere og kommunale embedsfolk er så optagede af at skabe gode cykelstier, løberuter og skolegårde, der motiverer til fysisk aktivitet, handler det også om, at der er opstået en såkaldt "ulighed" i sundhed. Det betyder, at de mennesker, der har de længste uddannelser og tjener mest, lever sundere og længere og har færre sygdomme end folk med korte uddannelser og lave indkomster. Ved at anlægge cykelstier eller placere fitnessredskaber i naturen, gør man det nemt for alle at motionere. Ikke kun dem, der har råd til et årskort i træningscentret. 🌱

*Kilder:* Kræftens Bekæmpelse: "Omgivelsernes betydning for børns fysiske aktivitet - Evalueringsrapport for Unge og PlaySpots", Statens Institut for Folkesundhed: "Skolebørnsundersøgelsen 2018", [www.cyklisternesby.dk](http://www.cyklisternesby.dk), Lokale og Anlægsfonden: "Facilitetsdatabasen", Sundhedsstyrelsen: "Omgivelsernes betydning for at fremme fysisk aktivitet", Sundhedsstyrelsen: "Effekt af interventioner, som indrager omgivelserne til at fremme fysisk aktivitet", Realdania mfl.: "Drøn på skolegården - erfaringsopsamling", KL/Momentum: "9 ud af 10 har mange muligheder for fysisk aktivitet i lokalområdet", IDAN: "Danskernes Motions- og sportsvaner 2016".

### Moderat intensitet

Er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens.

### Høj intensitet

Er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.



## Idrætsvaner og levevilkår

I læseplanen for idræt for 8.-9. klasse står der bl.a. "Eleverne skal arbejde med at opnå en indsigt i og viden om levevilkårs betydning for sunde og usunde vaner", og "eleverne skal udvikle indsigt i samspillet sundhed, trivsel og levevilkår. Der fokuseres på betydningen af økonomiske, kulturelle og sociale levevilkår". Endvidere lægges der i indholdsområdet "Sundhed og trivsel" vægt på elevernes arbejde med at vurdere og analysere sammenhænge mellem levevilkår og idrætsvaners indflydelse på sundhed og trivsel.

## Arbejds- spørgsmål:

- Hvilke omgivelser og faciliteter giver dig lyst til at bevæge dig?
- Hvad synes du, forhindrer dig i at være fysisk aktiv?
- Hvad er afgørende for, om du cykler/går til skole?
- Hvorfor tror du, at flere og flere bliver kørt til skole?
- Hvilke faktorer er - udover de fysiske rammer - afgørende for, om du er fysisk aktiv?
- Hvilke omgivelser gør dig passiv?