

Fysisk aktivitet i skolen

Utformingen av skolegårder og lekeplasser kan ha betydning for elevenes fysiske utfoldelse. Fargerike spillplasser gir økt aktivitet.

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 10. oktober 2006

Anders Folkestad, leder for Hovedorganisasjonen for universitets- og høyskoleutdannede, har argumentert for at skolen må få mer fysisk aktivitet på læreplanen. Han hevdet at om en gjorde fysisk aktivitet til en daglig del av skolens lærings- og dannelsingsprosjekt, ville det ha større effekt når det gjelder helse og sosial utjamning, enn gratis mat og gratis læremidler.

Utgangspunktet til forskerne Stratton og Mullan, var nettopp spørsmålet om hva man kan gjøre for å øke den fysiske aktiviteten til engelske skolebarn. Engelsk forskning har funnet at det står så dårlig til at befolkningen i øyriket er truet. Forskerne nevner flere forslag til hvordan en kan få barn og unge til å bli mer fysisk aktive; oppfordringer fra lærere og oppmuntring fra foreldre nevnes som virkemidler. Grei, sunn fornuft, kan man si, men de to forskerne trekker dessuten fram et annet tiltak for å øke de unges fysiske aktivitet, nemlig hva som kan gjøres med den fysiske utformingen av skolegårder og lekeplasser.

Psykologer har lett for å glemme betydningen av det fysiske miljøet. Enkelte av våre lærebøker avlegger riktignok miljøpsykologien («environmental psychology») en visitt i ny og ne, men undersøkelsene som refereres, blir kanskje helst oppfattet som kuriosa. De færreste husker vel studien «Big school, Small school» til sosialpsykologene Barker og Gump. De dokumenterte at såkalte *atferdsnisjer* («behavior settings») hadde enorm betydning for elevens aktive deltakelse og trivsel. Med få atferdsnisjer tilgjengelig, desto mer passivitet. Atferdsnisjer definerte Barker og Gump som fysiske plasser som var spesielt tilrettelagt for en gitt aktivitet. For eksempel inviterer en fotballbane til å sparke ball. Som en digresjon kan nevnes at sosiologen Dagfinn Ås påviste hva som skjedde da man sluttet å inkludere felles vaskekjellere i nye boligbygg, men isteden la til rette for at hver familie kunne ha sin egen vaskemaskin innenfor leilighetens fire vegger. De nyinflyttede mistet en møteplass der husmødre (!) kunne møtes og bli kjent med hverandre. Kvinnene ved vannposten, kirkebakken på en søndag; kanskje fins det for få møtesteder i dag der folk har naturlig tilhørighet til og kjenner seg trygge, steder der for eksempel ungdom kan «henge» og ha noe å gjøre.

Problemstillingen til de to engelske forskerne var om barn i gruppene 4–7 og 7–11 år ville bli mer fysisk aktive – gjøre det bedre på fysiologiske tester – dersom skolegårder

og lekeplasser var forsynt med fargerikt oppmalte spill (f.eks. til å hoppe paradis). Tidligere undersøkelser tyder på en slik effekt på fysisk utfoldelse, men disse studiene hadde ikke hatt noen kontrollgruppe å sammenligne med.

Åtte skoler i Wales deltok i undersøkelsen. To førskoler og to barneskoler var tilfeldig trukket ut som eksperimentskoler, mens tilsvarende fire skoler tjente som kontroll. Kontrollskolene var valgt ut med sikte på at de skulle være mest mulig lik eksperimentskolene med hensyn til utearealer og klimatiske forhold. Den geografiske avstanden (et annet distrikt) mellom eksperimentskolene og kontrollskolene var såpass stor at elevene neppe kunne kommunisere med hverandre.

Femten jenter eller femten gutter ble trukket tilfeldig ut fra hver av de åtte skolene, 120 i alt. Første del av undersøkelsen besto av en fire ukers kartlegging av en rekke fysiologiske parametere hos elevene («baseline») i de åtte skolene. Oppmaling av spillene i de fire eksperimentskolene skjedde like etter registreringsperioden, i juni. Neste registrering av de samme parameterne skjedde gjennom fire uker i september og oktober ved samtlige skoler.

Resultatene viste at elevene i eksperimentskolene gjorde det bedre på de fysiologiske målene. Forskjellene mellom eksperimentgruppe og kontrollgruppe kan vanskelig forklares som annet enn et resultat av at eksperimentskolene hadde gjort en i og for seg banal endring i skolegårdenes fysiske miljø: oppmalte spill og leker som må ha invitert elevene til mer fysisk aktivitet.

LES OGSÅ

Depresjonsforebygging i klasserommet

Elever som på grunn av lav selvtillit har særlig risiko for depresjon og sosial isolasjon, har nytte av et forebyggende kurs tilrettelagt for skolen.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 10, 2006, side 1072-1073

TEKST

Reidar Ommundsen

+ [Vis referanser](#)

Kilder

Folkestad, A. (2006). Nytt klasseskilje er på veg. Aftenposten, 8. september, s. 5.

Stratton, G. & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. Preventive Medicine, 42, 828-833.