

NLAs fagdag 05.04.13

Fra ord til handling

Jan Oddvar Skisland



”Her på jorden betyr det å leve, at man forandrer seg. Sluttet man å forandre seg, da ville man faktisk også slutte å være den samme personen.”

Kardinal John Henry Newman (1801-1890)

Kommunen må ha en plan



- **Folkehelsebyen**
- Satsingsområde i kommuneplanen:

"Kristiansand er folkehelsebyen som inkluderer alle og gir rom for utfoldelse"

Fra Kommuneplanen 2011-2022

• Planlegging

God planlegging og godt samarbeid kan gi innbyggerne gode fysiske og estetiske omgivelser som gir tilhørighet og identitet, og det bidrar til å styrke fellesskapsfølelsen og stimulerer til å delta aktivt i lokalsamfunnet. God planlegging av arealbruk og utforming av våre fysiske omgivelser er derfor en vesentlig faktor for levekår, livskvalitet og folkehelse.

• Folkehelse

Kristiansand skal fremme en helhetstenking der forebyggende strategier og helsefremmende aktiviteter skal være med i all planlegging, skape grunnlag for samarbeid på tvers av sektorer og nivåer, bygge opp kunnskap, utvikle praktiske metoder i folkehelsearbeidet og mobilisere nærmiljøet til innsats.

TO SPOR

- Strukturelle tiltak
(Sykkelstier)
- Påvirkning av
holdninger/kunnskap
(Sykle til jobben-
aksjon)





**Tilrettelegge for flere
lekemiljøer på skolens
arealer**



Formidle holdninger

Tre fokus

- 1) Kunnskap
- 2) Prioriteringer
- 3) Kultur



KUNNSKAP – HVA VET VI ?

- Tenåringer sitter i gjennomsnitt 40 timer i uken foran PC, TV eller lekser.
- Bare halvparten av alle barn og unge i Norge går eller sykler til skolen.
- Gjennomsnittsvekten for niåringer har økt med tre kg i løpet av de siste 25 årene.
- 6–10% av norske barn i alderen 7–10 år har motoriske problemer.



”Young people report a strong and consistent desire to be active, but are often constrained by external factors such as school policy and curricula, parental rules in relation to safety and convenience, and physical environmental factors.”

In: Dollman et al. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour.

British Journal of Sports Med, 39: 892-897, 2005

Gustav Igler (1881): "I forvaring"

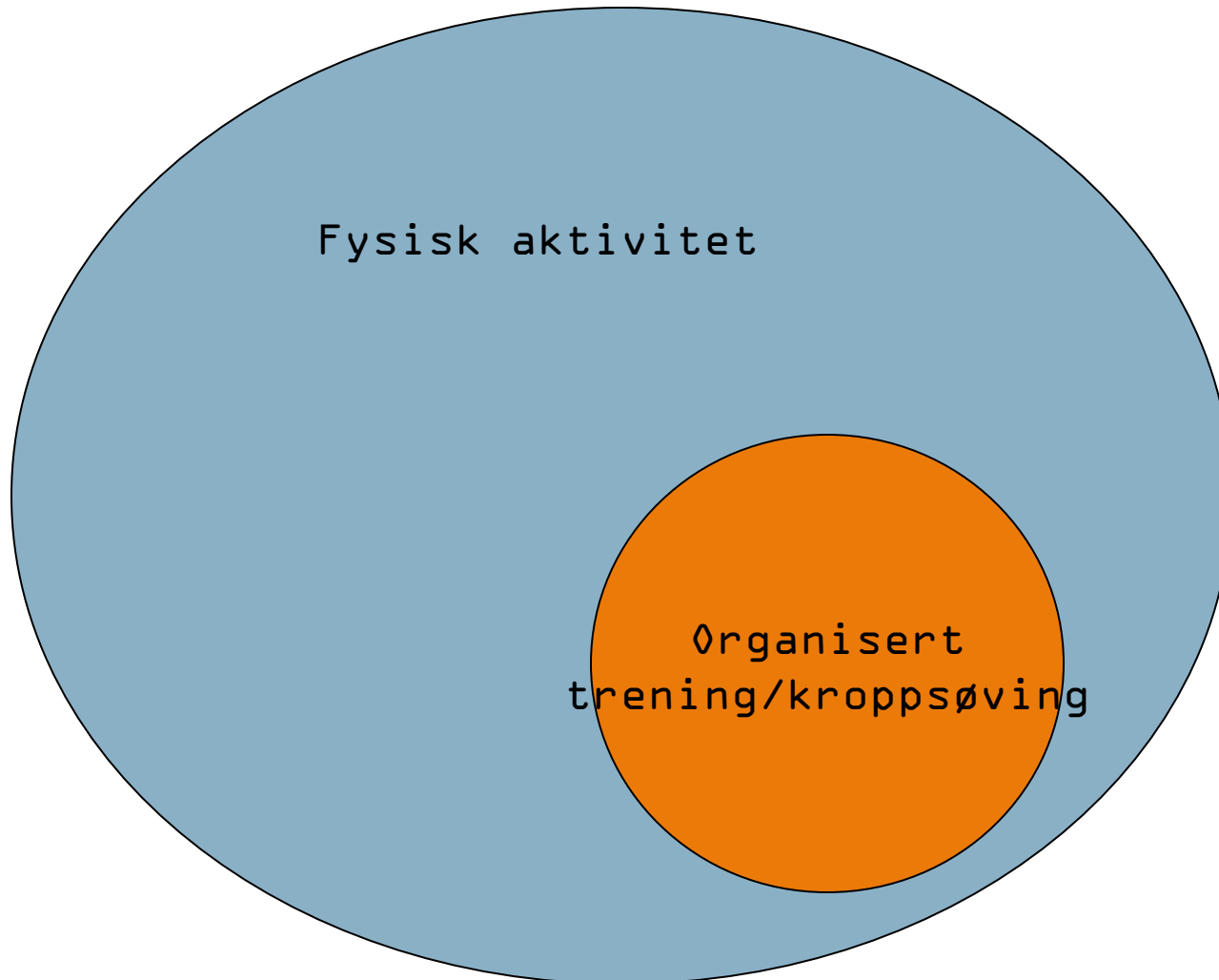
"Den gamle skolens" problem:

Den gamle skolen led av en overdreven tillit til ordet og til den verbale formidlingen. Det ble talt for mye, foredratt for mye, spurt for mye og forklart for mye. Kort sagt: Det kom for mange ord fra kateteret. (Telhaug & Mediås 2003:114)



Har dette gyldighet i dagens skole?

Trening vs fysisk aktivitet- før



Trening vs fysisk aktivitet- nå?



Satsing på grunnskolen

- Alle er der
- Men hvordan er de ?
- Og hva gjør de ?



3 Arenaer for fysisk aktivitet

- Skoleveien
- Kroppsøving
- Friminuttsaktivitet



Sykler eller går til skolen

76% 77% 74%

71% 67% 63%

8.

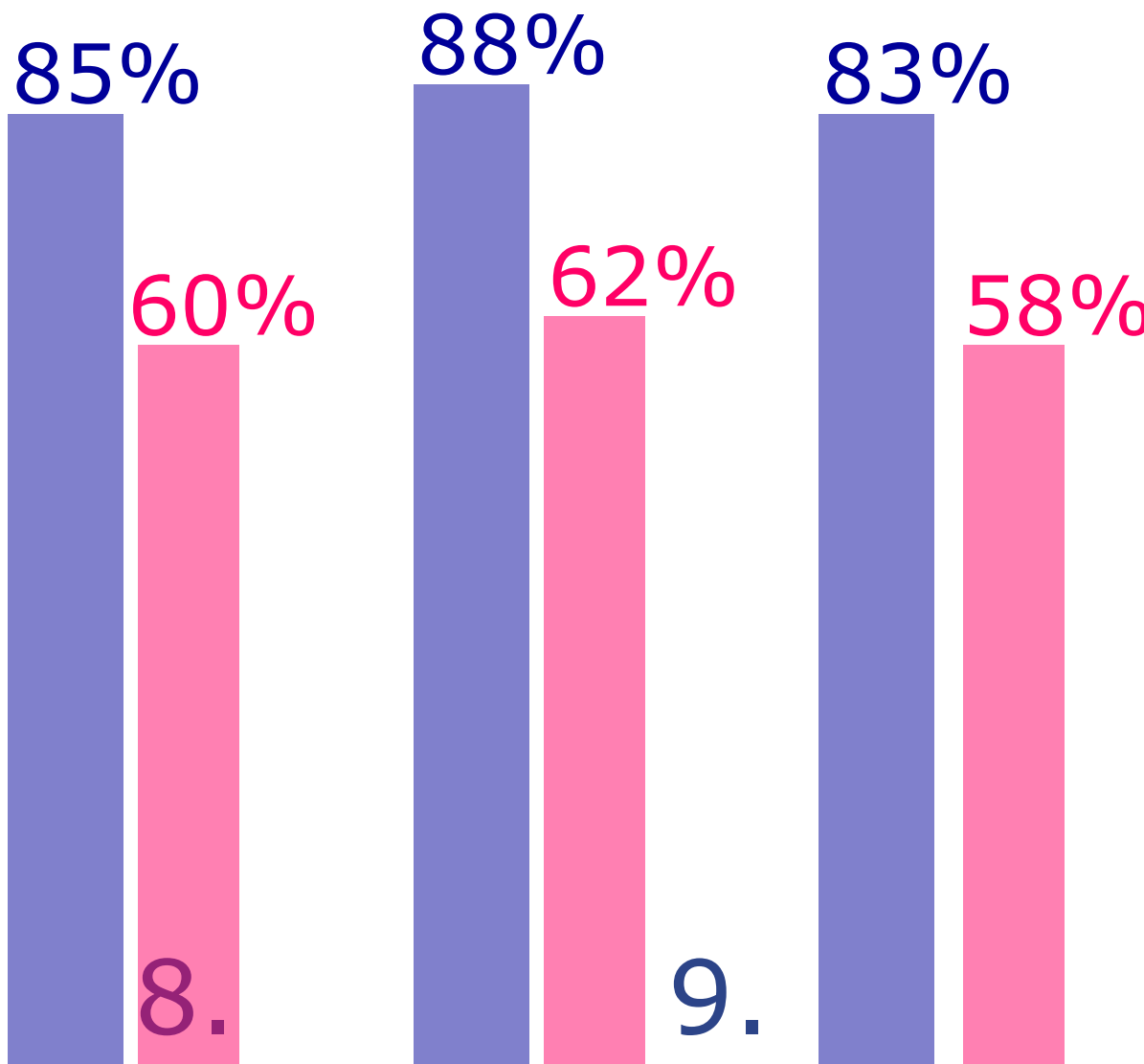
9.

Gutter
10. jenter

Ønsker kroppsøving hver dag

Gutter

Jenter

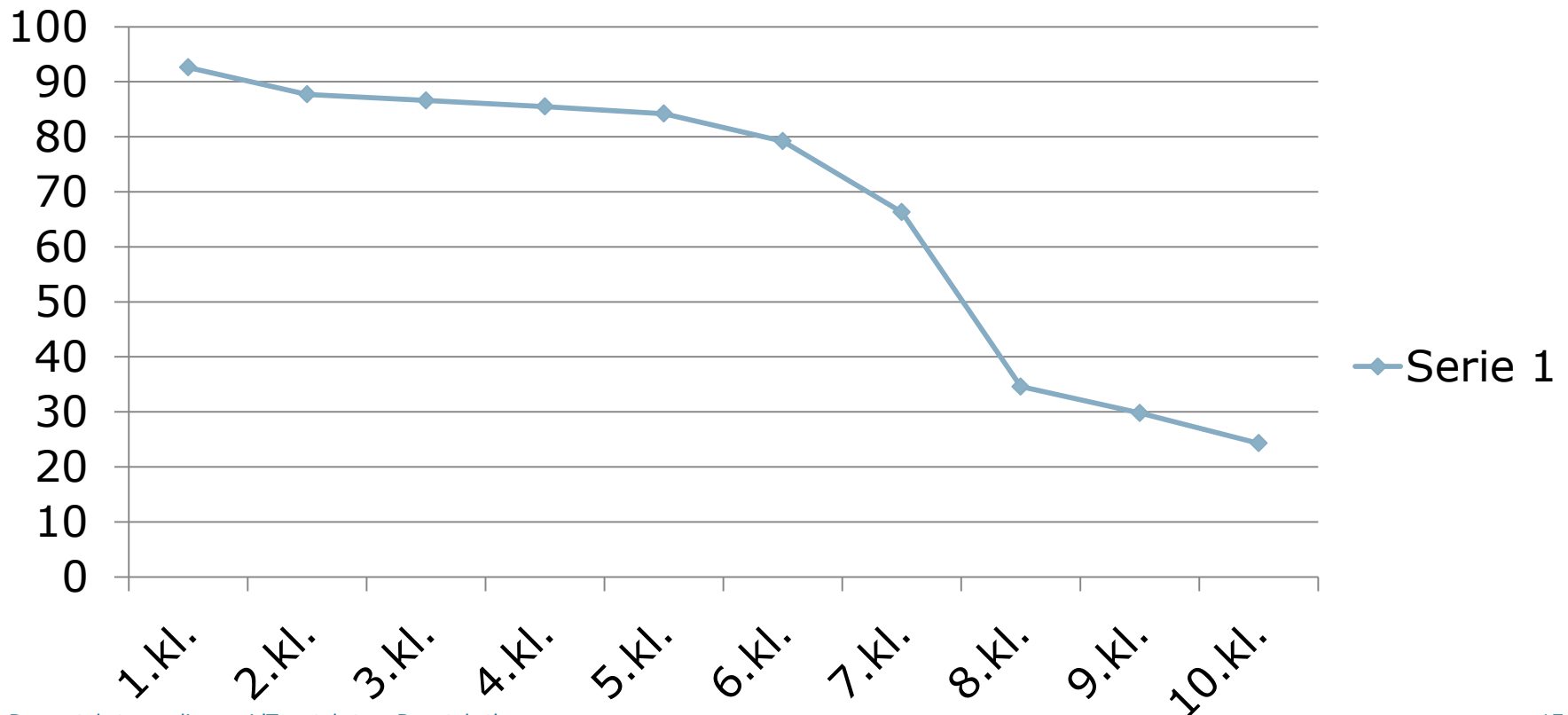


Andel fysisk aktive i friminutt

Skoleundersøkelse gjort på hele populasjonen i norske skoler med svarprosent i overkant av 80.

Mjøvatn/Skisland, Helse og sosialdirektoratet, 2004

Serie 1



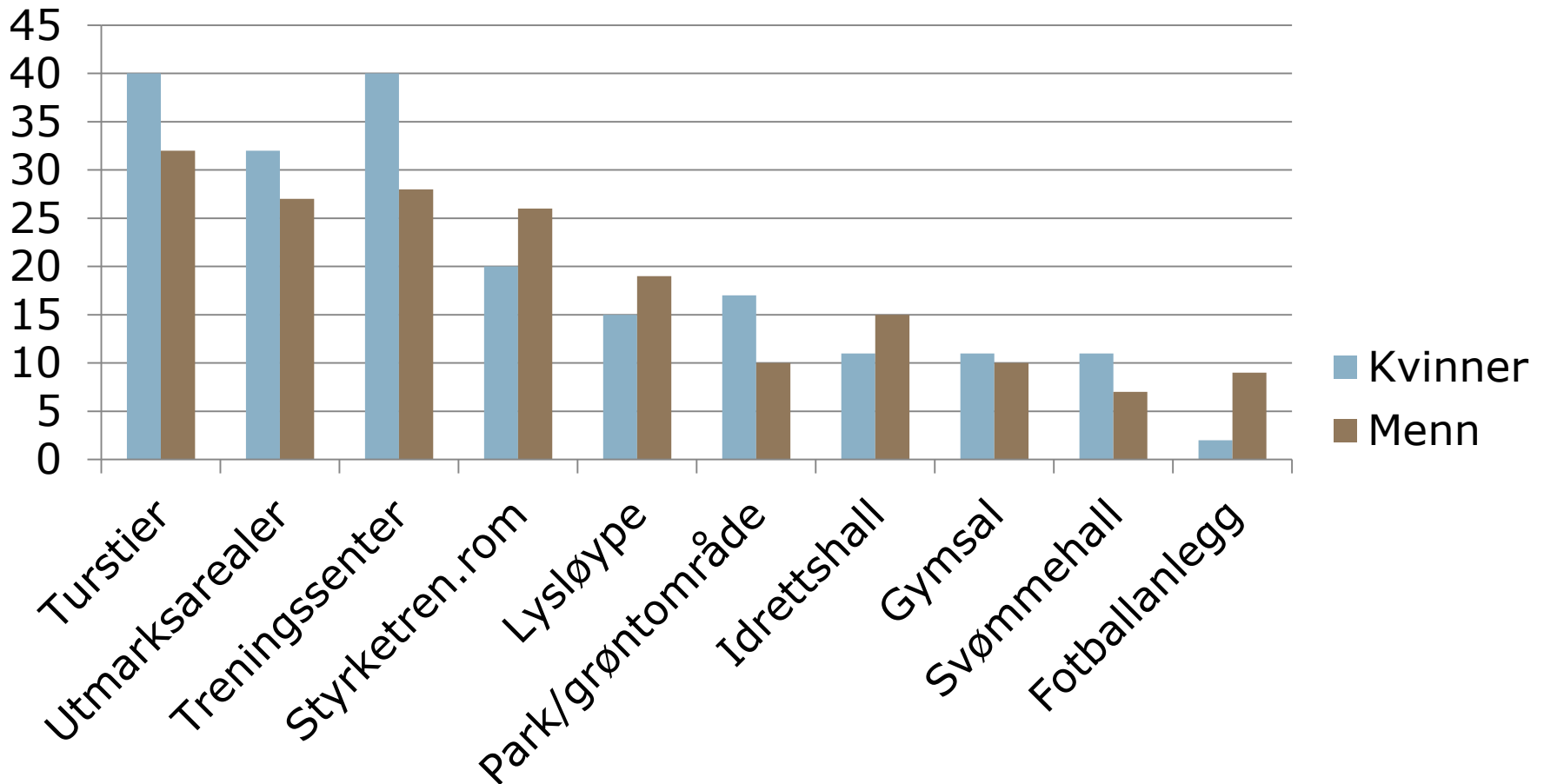
• **8.5 Ytre rammer for aktiviteter i friminuttene**

- I materialet fra SEFs skoleundersøkelse (2) har skoleledelsen vurdert hindringer for fysisk aktivitet. Vi ser her at manglende utrustning og tilrettelegging av utearealet vurderes som den viktigste årsaken til manglende fysisk aktivitet på alle klassetrinn. Også arealstørrelsen og lite variert terreng/vegetasjon vurderes som viktige hindringer.

• Hindring	1.–4. kl.	5.–7. kl.	8.–10. kl.
• Arealstørrelse	18,7	20,6	18,0
• Manglende tilrettelegging/utrustning	27,4	31,2	42,4
• Lite variert terreng/vegetasjon	22,4	24,5	22,6
• Områder med restriksjoner	4,2	4,3	4,6
• Organisering av skoledagen	3,1	4,1	9,0

Andel som ukentlig bruker ulike anlegg (over 15 år)

K. Rafoss og G. Breivik: "Anleggsbruk i befolkningen – en studie av anleggstyper, aktivitetsprofiler og endring."



Prioriteringer

- Kortsiktig – langsiktig ?
- Forebygge eller reparere ?



Politikk handler om å ville

- Målsetninger
- Planer
- Struktur
- Oppfølging



Kultur

Kultur :
«Slik gjør vi det hos
OSS»



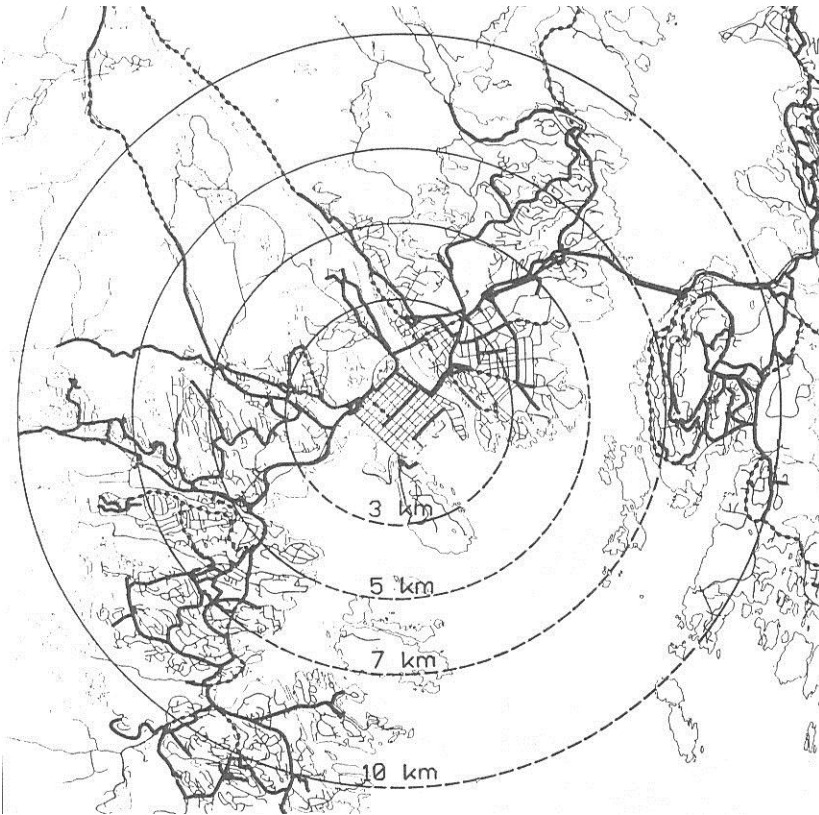
Kultur må bygges

- Enighet om mål
- Belønning/Ros
- Informasjon
- Opplæring





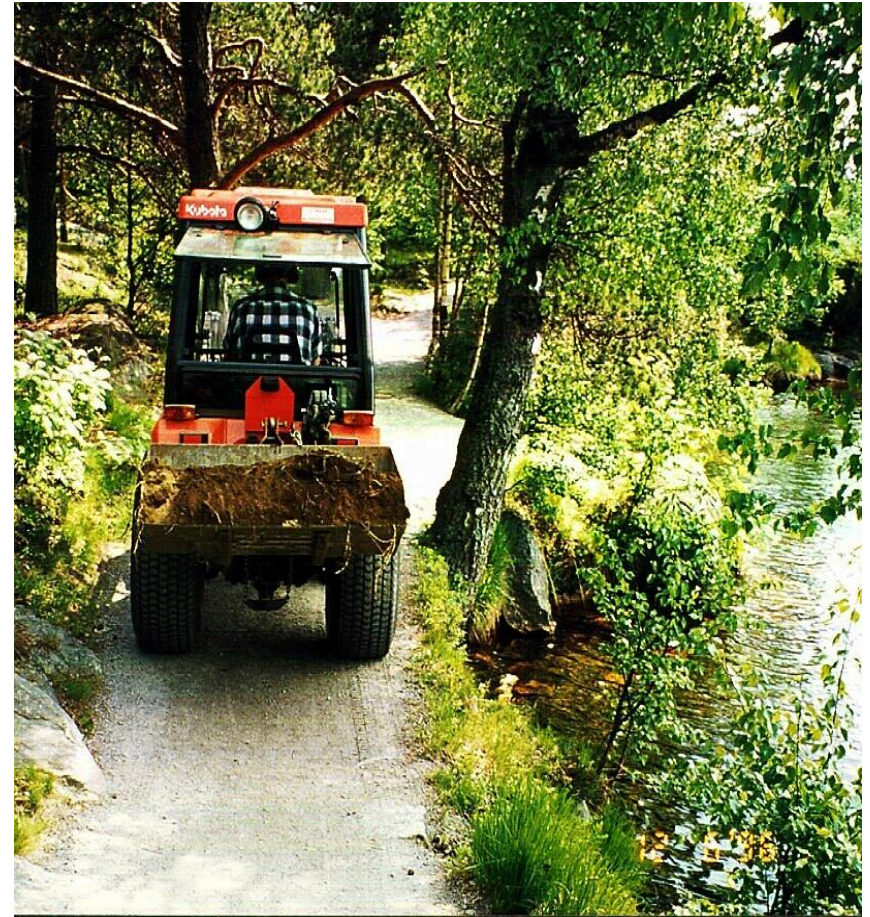
Tilrettelegge gang/sykkelveinettet



- 37% bor mindre enn 3 km fra sentrum
- 70% bor mindre enn 5 km fra sentrum
- 84% bor mindre enn 7 km fra sentrum

Turløyper i alle bydeler

- Syv lysløyper fordelt på bydelene gir gode muligheter året rundt
- Skispor kan legges selv ved lite snø
- Løypene brukes utenom skisesong til turgåing, rullestolturer, jogging osv
- I samarbeid med idrettslag merkes og vedlikeholdes et stort nettverk av turstier på kommunal og privat grunn.



Tiltak kroppssøving

- Daglig kroppssøving på alle trinn
- Varierte aktiviteter
- Valgmuligheter



friminuttsaktivitet

Målsetninger :

Tilrettelegge **skolegården** for situasjoner og utfordringer som innebærer selvaktiviserende, allsidig og variert fysisk aktivitet

Stimulere elevene til **motorisk utvikling** og **fysisk form**

Skape muligheter for **sosial læring** gjennom samhandling.

Elevene velger å være ute i skolegården i **all slags vær**

Elevene møter **utfordringer** tilpasset deres interesser og forutsetninger.



Noen eksempler på hva som er gjort - lekeaktiviteter



**Gangbane
bygget ut i
våtmarksområdet**

**Mulighet for
lek, utforsking,
naturundring og
sosial trening**



**Ungdom synes det er
gøy med klatre- og
balanseutfordringer**





Jungel under etablering





**Det du blir glad i å gjøre
tidlig i livet, gjør du
 gjerne senere i livet også**



**Det handler om å
gjøre det sunne valg
til et enkelt valg...**



Det handler også om å legge
til rette for de gode opplevelsene



TAKK FOR
OPPMERKSOMHETE