

A photograph of three children sitting on a stone ledge, looking out over a busy city square. The child in the center is a girl with braided hair and a pink backpack. The child on the left is a boy with a blue backpack. The child on the right is a boy with a green backpack. The background is a blurred city street with cars and buildings.

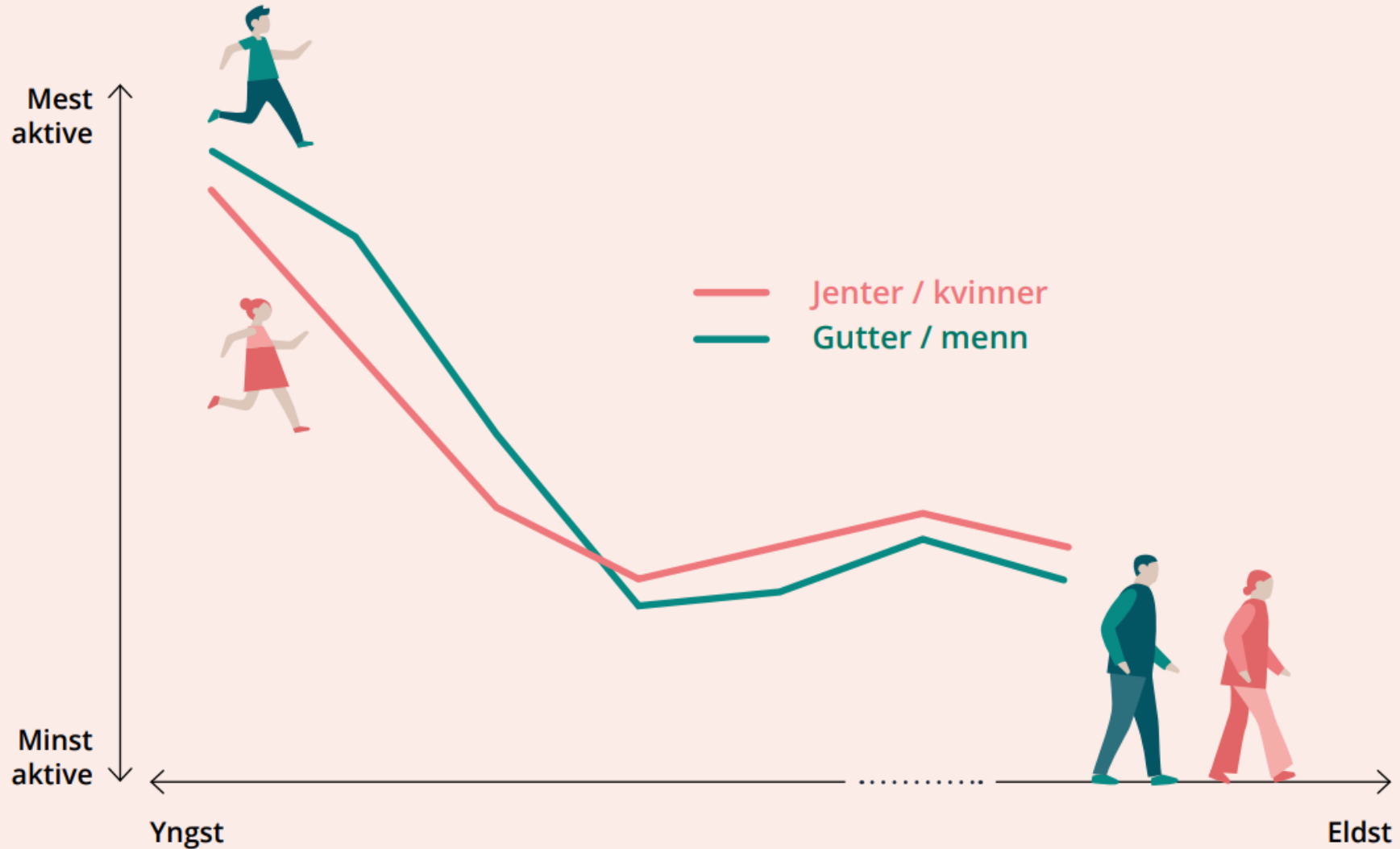
# BARN I BYER OG TETTSTEDER

Emma Charlott Nordbø, Førsteamanuensis  
Institutt for folkehelsevitenskap, NMBU

# FOLKEHELSEUTFORDRINGER



# Aktivitetsnivået gjennom livsløpet



Mindre bevegelse i dagliglivet og ved transport til og fra skole, aktiviteter og andre gjøremål i hverdagen forklarer trolig en del av det lave aktivitetsnivået

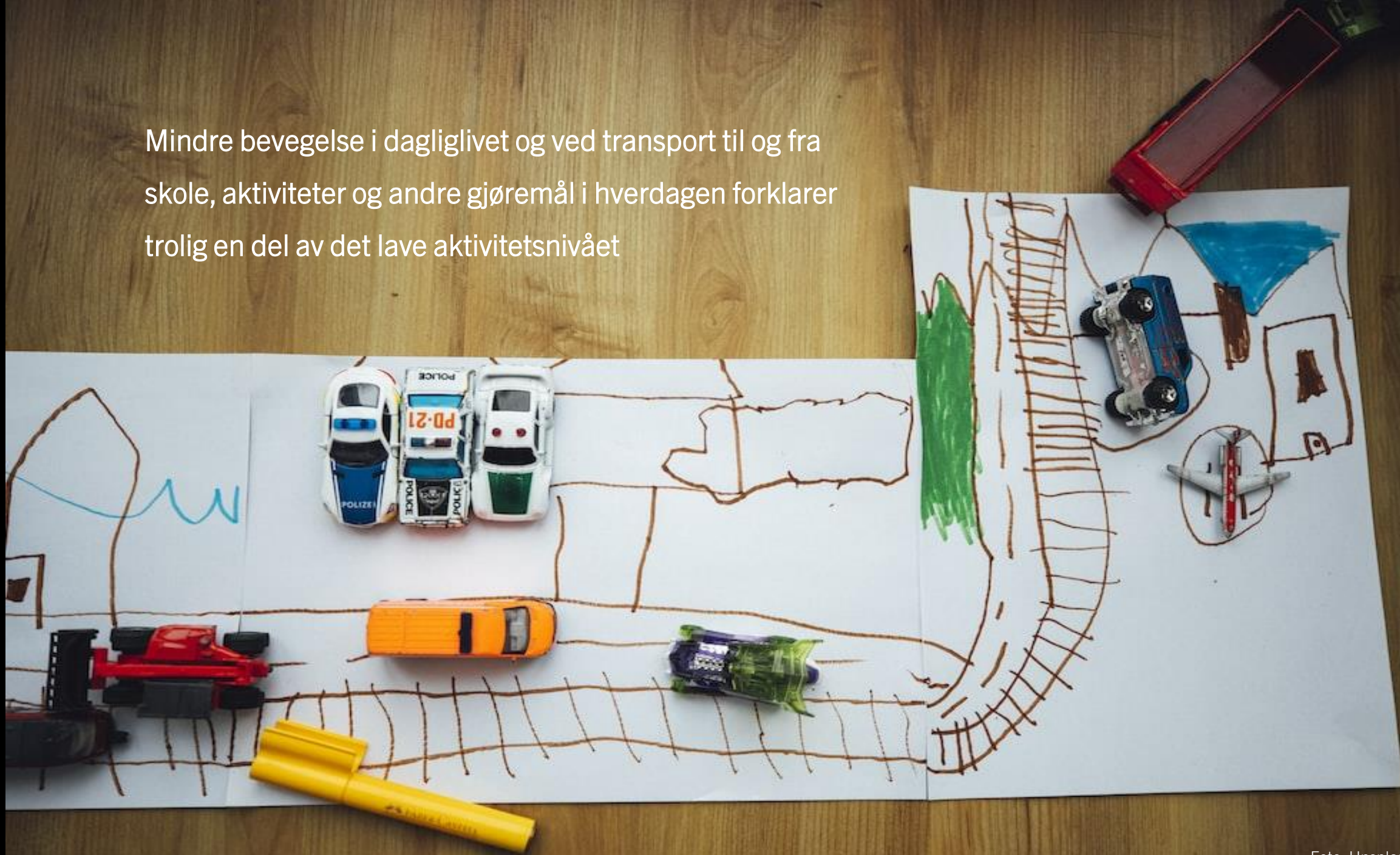




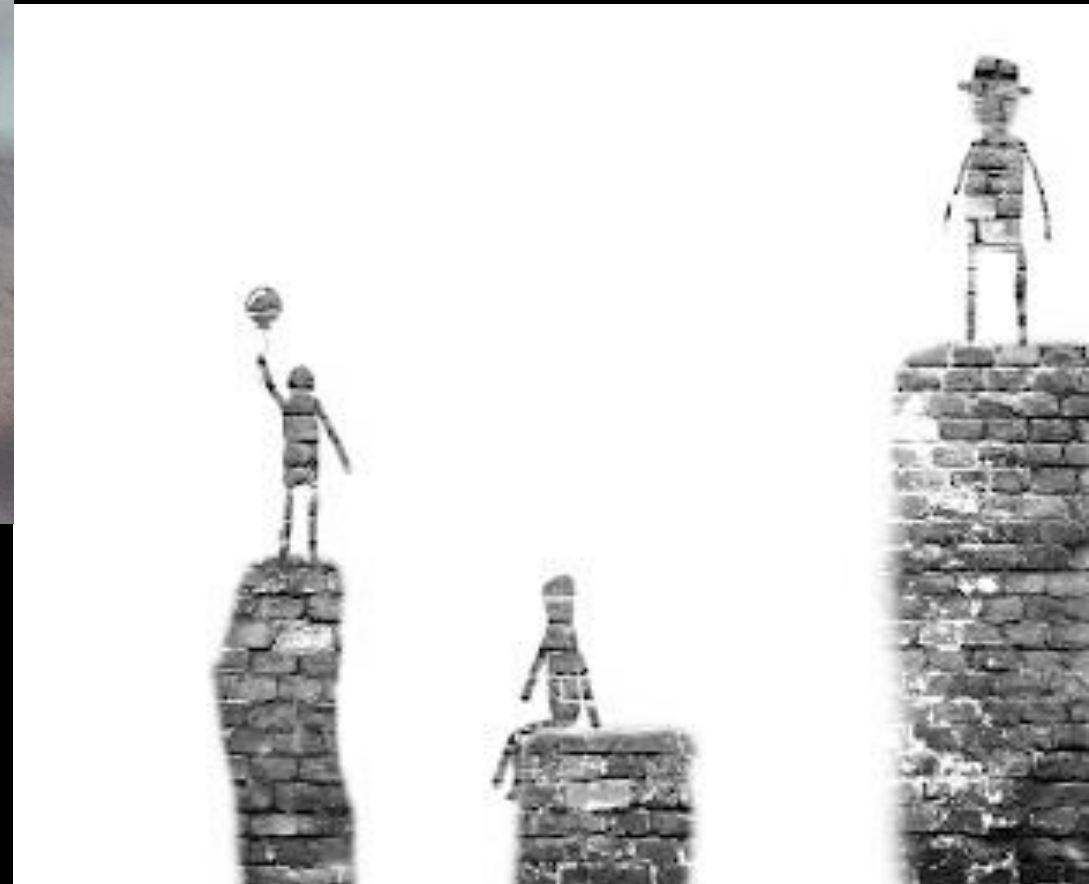




Foto: Unsplash

Utenforskap

Økende sosiale helseforskjeller



**KAN VI MOTVIRKE DISSE UTFORDRINGENE  
GJENNOM PLANLEGGING OG UTFORMING?**





# Helse skapes på dagliglivets arenaer der vi lever, bor og deltar i hverdagslivets aktiviteter

(Frank et al., 2019; Kärmeniemi et al., 2018; Sallis et al., 2020; WHO, 2016)



Foto: Unsplash







# Helsefremmende byer og nærmiljøer



Steder som  
kontinuerlig utvikler  
seg, forbedrer fysiske  
og sosiale miljøer og  
som forsterker  
samfunnsressurser  
som fremmer helse  
og trivsel i  
befolkningen.

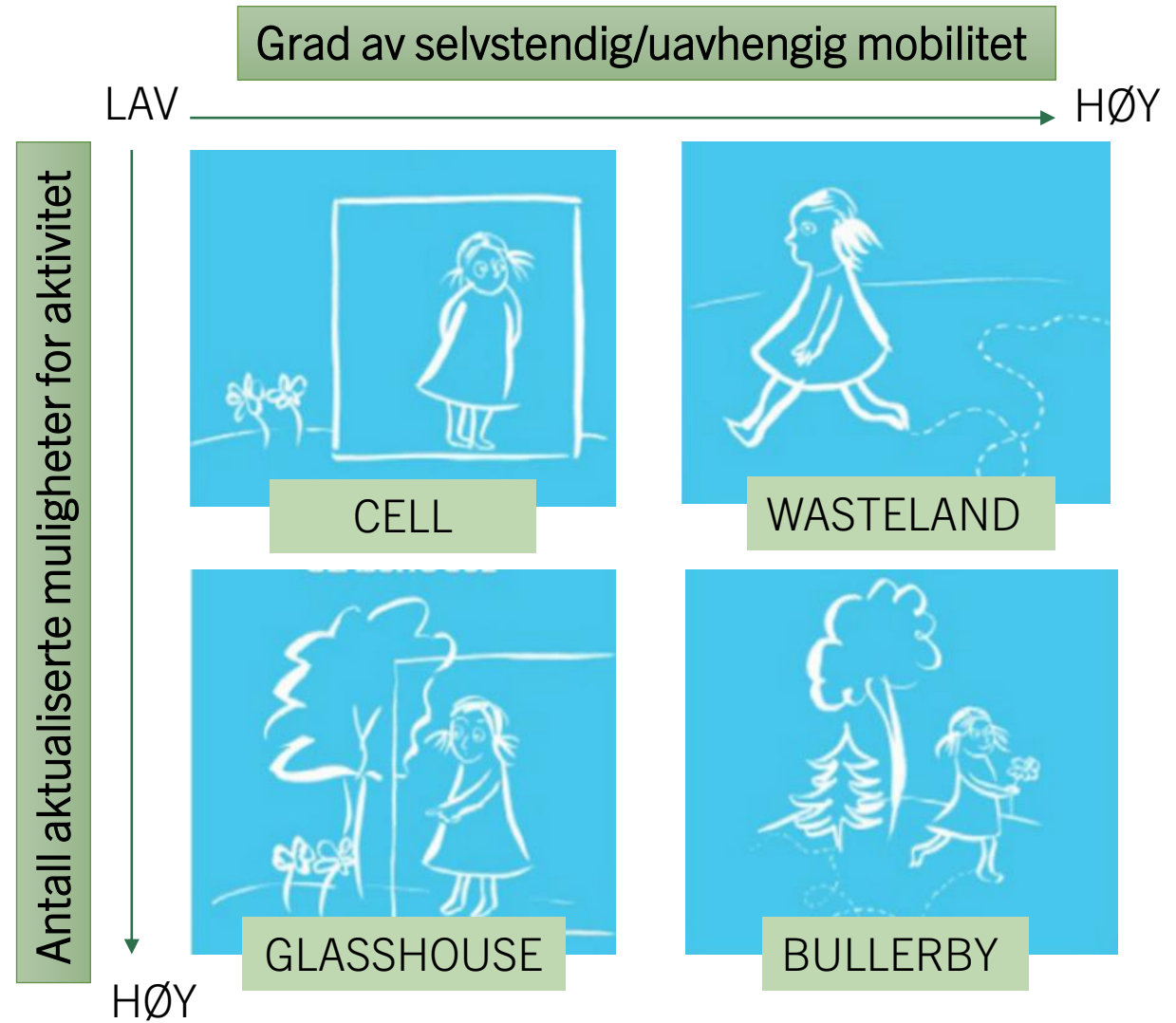


**FYSISKE NÆRMILJØKVALITETER SOM  
FREMME HELSE OG AKTIVITET BLANT  
BARN OG UNGE**

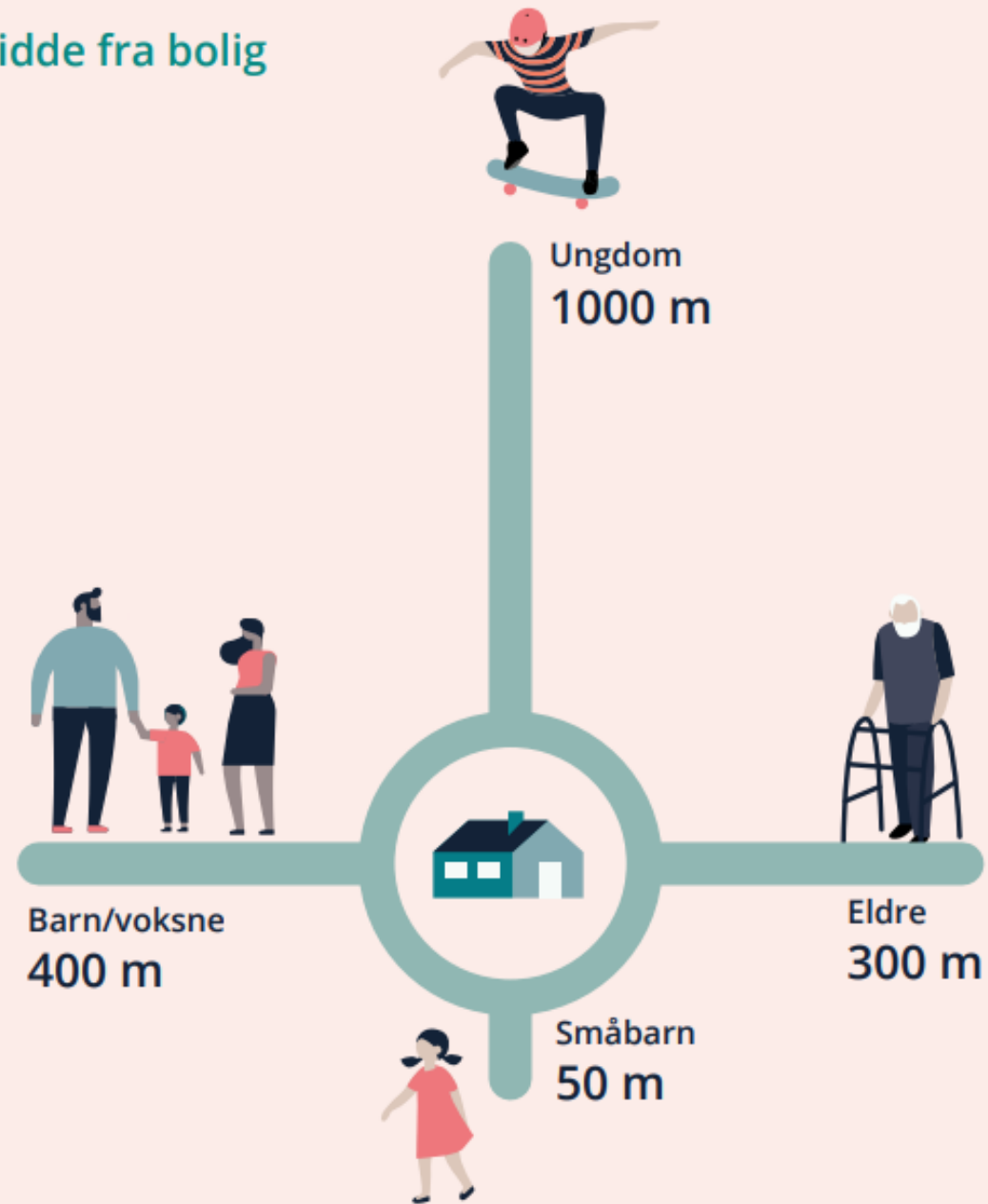
---

# BULLERBY MODELLEN

Broberg et al., 2013



## Rekkevidde fra bolig



## Kvaliteter som fremmer aktiv transport



Foto: Unsplash



Foto: Unsplash

- Lav trafikkeksponering og høy sikkerhet langs ferdselsårer
- Tilgang på gang- og sykkelveier/stier
- Korte avstander til aktiviteter

(Nordbø et al., 2020)





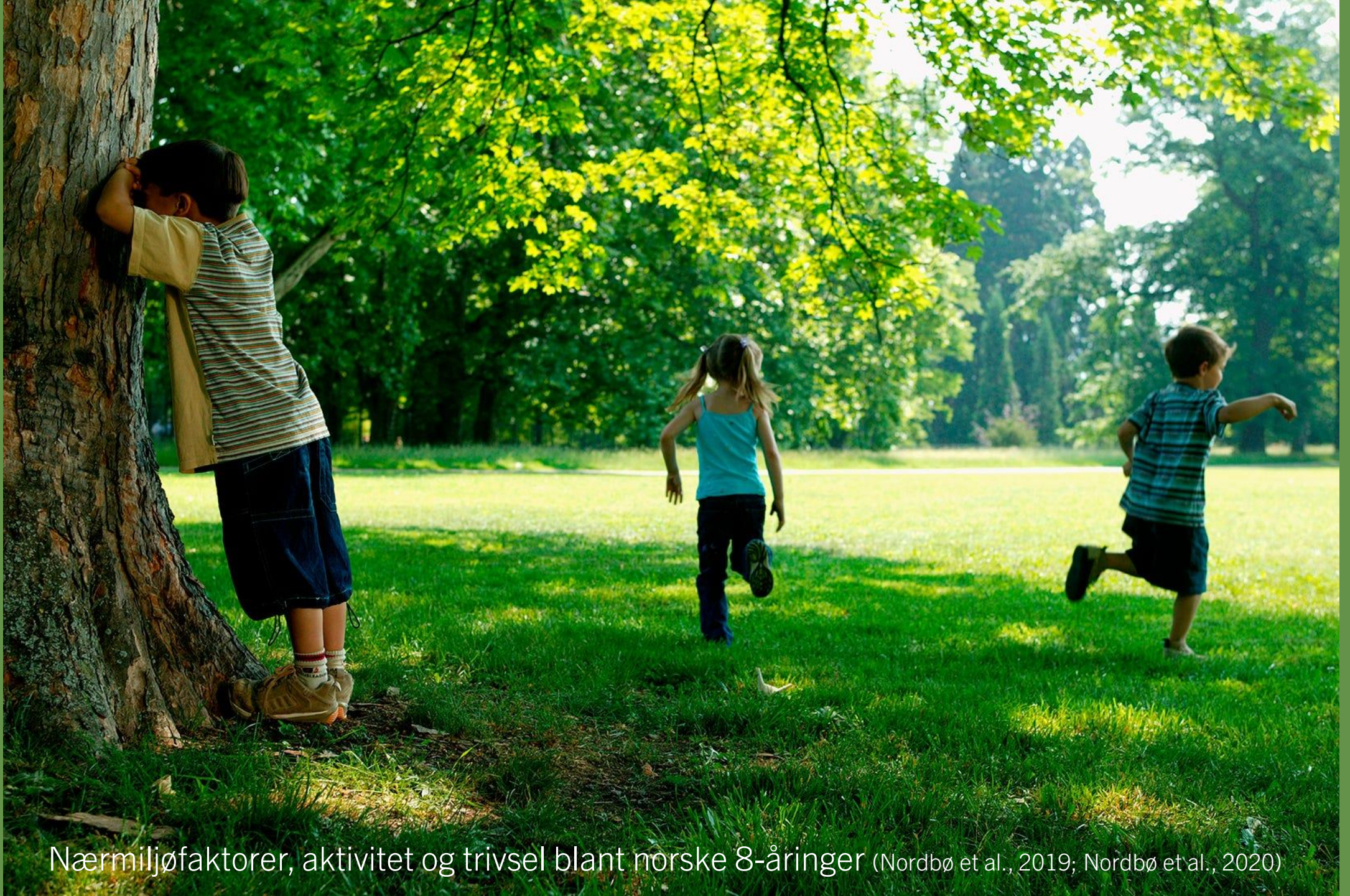
Foto: Unsplash

# Gåvennlighet

(Nordbø et al., 2020)



Foto: Unsplash



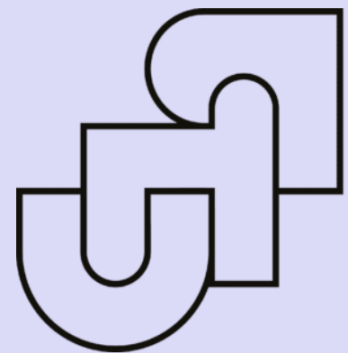
Nærmiljøfaktorer, aktivitet og trivsel blant norske 8-åringer (Nordbø et al., 2019; Nordbø et al., 2020)



Barn som hadde tilgang til en park innenfor 800 meter av bostedet hadde høyere sannsynlighet for å nå helsemyndighetenes anbefalinger om daglig fysisk aktivitet (Nordbø et al., 2019)



Barn som hadde bedre tilgang til leke-, sport og idrettsplasser innenfor 800 meter av bostedet var mer sammen med venner på fritiden (Nordbø et al., 2019)

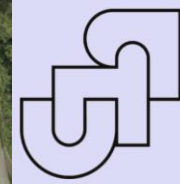


# SAMSKAPING AV AKTIVE MØTEPLASSER

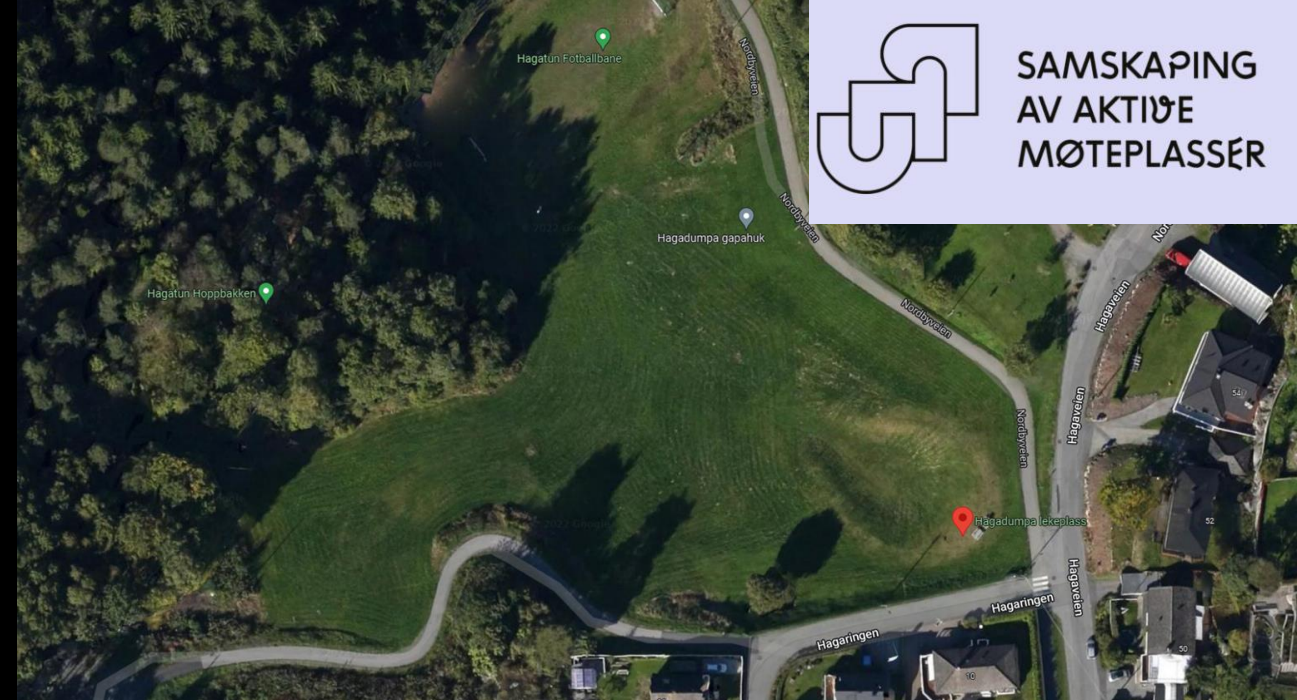


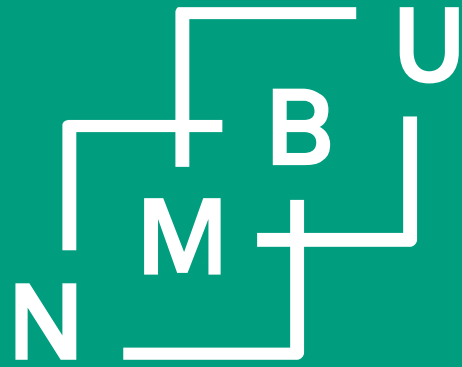
# GAMING PARK – LARVIK KOMMUNE

Kommunen ønsker å «gamifisere» et uteområde ved å overføre en digital verden til fysiske og praktiske utfordringer og skape en sammenheng mellom disse



SAMSKAPING  
AV AKTIVE  
MØTEPLASSER





Norwegian University  
of Life Sciences