

Gå & cykla till skolan

Ett LundaMaTs-projekt



Teckningen är skämtsam - men verkligheten är inte rolig. Allt fler barn lever ett allt mer passivt liv. Denna broschyr handlar om barns behov av rörelse och vad du som förälder kan göra för att hjälpa ditt barn.

Barns hälsa och kondition

En utveckling som går åt fel håll

Den här broschyren handlar om barns och ungdomars behov av rörelse, samt om deras hälsa och kondition. Anledningen är enkel: Det är en utveckling som går åt fel håll.

Undersökningar om barns och ungdomars fysiska aktivitet visar flera negativa trender:

Våra barn blir tjockare och klumpigare, de får svårare att koordinera sina rörelser samtidigt som de blir allt svagare och får sämre kondition.

De blir också mer fega och rädda samt mer ynkliga och svaga när de står inför utmaningar.

Till detta kommer att de unga i allt tidigare ålder drabbas av besvär i rygg, skelett och muskler. Redan i 15-årsåldern är ryggproblem lika vanligt som bland vuxna.

En jämförande undersökning av

svenska 16-åringar 1974 och 1995 visar att ungdomarnas kroppsvikt i förhållande till längden ökat med fem procent på 20 år.

Både pojkar och flickor har blivit svagare i armar och händer – men de har blivit starkare i rygg och ben genom att musklerna måste hålla upp en allt tjockare kropp.

Både pojkarnas och flickornas kondition har blivit fyra procent sämre.

Vårt samhälle har givetvis också förändrats. Dator- och teveanvändandet ökar kraftigt och det är tonåringarna som är storkonsumenter. Samtidigt tenderar idrottsutövandet att bli allt mer polariserat. Vi får fler inaktiva och fler aktiva – mellangruppen, som idrottar ibland, har blivit mycket mindre.

För en generation sedan var lek något man gjorde utomhus. Inne var man bara om det var väldigt dåligt väder eller om man var sjuk. Nu går man ut bara om det är något speciellt. Det normala är att vara inne.

Det har alltså skett en dramatisk förändring på en generation. Och förändringen är inte till det bättre.

*Denna broschyr har producerats av projektet **Gå och cykla till skolan** i samarbete med Lunds kommuns **folkhälsoplanerare Felix Ekman**.*

*Texter: **Christina Nilsson**, projektledare Gå och cykla till skolan
Illustrationer: **Peter Jönsson**
Fotografier: **Tommy Olofsson***



LUNDS KOMMUN
Tekniska förvaltningen

Det är inte snällt att skjutsa till skolan

Barn behöver motion för att lyckas i livet

– Det finns barn som är inomhus hela dagarna. Om dessutom föräldrarna kör dem till skolan eller de åker skolskjuts, blir aktiviteten ett minimum. Det betyder att barn i ökande grad blir fysiskt och motoriskt klumpiga samt överviktiga och feta.

Det säger Gunnar Breivik, professor vid Norges Idrottshögskola i det norska TV-programmet *Inaktiva Barn*.

I TV-programmet sägs att undersökningar visar att de barn som skjutsas till skolan får påtagligt sämre fysik och hälsa än de som går till skolan. Välmenande föräldrar tänker inte på att de avlägsnar en möjlighet till naturlig träning när de kör barnen i bil till skola och fritidsaktiviteter.

Tjänst blir björntjänst

– Jag ser att föräldrar försöker vara snälla. Vi har aldrig förr haft så ambitiösa föräldrar som försökt göra så mycket för barnen. Föräldrarna är

engagerade i sina barn och vill att det ska gå bra för dem. Och så tror de att de gör barnen en tjänst genom att köra dem till skolan – men det är en björntjänst, säger den norske barnforskaren Per Egil Mjaavatt i TV-programmet.

Han har intervjuat över tusen barn och skräms av det barnen berättat.

– Var fjärde 12-13-åring lever ett fullständigt passivt liv. En del barn är nästan apatiskt passiva när det gäller fysisk aktivitet.

Prövningar viktig del av barns utveckling

Många forskare tror att det finns ett klart samband mellan att behärska sin egen kropp och att lyckas på andra områden.

– Barn ska utvecklas både motoriskt och intellektuellt. Att hålla på med aktiviteter man behärskar ger ökat självförtroende och ger ökad förmåga att bemästra situationer senare i livet. Om man inte får chansen att möta de här utmaningarna så blir man

sämre på att hantera farliga situationer senare i livet, säger beteendeforskaren Marit Boyesen i samma norska TV-program.

Hon fortsätter:

– Att utsätta sig för fara är en naturlig och viktig del av att leva. Om vi tar bort farorna som finns i omgivningen så lär sig inte barnen att bemästra dem.

Skapar nytt klassamhälle

Frågan är om vi skapat ett samhälle som överbeskyddar oss. Och där vi som föräldrar överbeskyddar våra barn så till den grad att de inte klarar att möta samhället som vuxna.

Det finns forskare som varnar för att vi håller på att skapa en ny klasskillnad. Vi får en grupp barn som är fysiskt aktiva och som även klarar skolarbetet bättre, de fixar IT, datorer, informationssökning och mycket mer. Den andra gruppen är de stillasittande och passiva barnen som lyckas sämre på alla områden; i skolan, med datorer och på boll- och idrottsplaner.

Vi får en klasskillnad baserad på intellektuell och fysisk kapacitet istället för ekonomi och social status. Vi får ökade skillnader mellan dem som klarar av vårt samhälles alla möjligheter och dem som inte hänger med.

Samtidigt som samhället erbjuder allt fler möjligheter får vi fler individer som inte kan utnyttja möjligheterna.

Fotnot: Programmet *Inaktiva Barn* är producerat av norsk television och sändes i SVT i januari och april 2000.



Vad får vi för slags barn om vi vänjer dem vid att alltid bli skjutsade?
Är det sådana barn vi vill ha?

Barn med kontroll över sin kropp klarar skolarbetet bättre

I gymnastiksalen på Lilla Järnåkraskolan i Lund står nio sexåringar på ett ben, vinglar och vevlar med armarna för att hålla balansen. Eleverna i förskoleklassen håller på att motoriktestas.

Det handlar om MUGI, motorisk utveckling som grund för inlärning. Ett projekt som utgår från sambandet mellan sen motorisk utveckling och svårigheter i skolan.

– Genom att observera barnen i tidig ålder kan vi hitta de elever som behöver extra stöd innan deras motorik ställer till svårigheter för dem och innan skolan blivit något negativt, berättar Ingegerd Ericsson.

Hon är idrottslärare, speciallärare och doktorand på Institutionen för pedagogik vid Malmö högskola. Det är Ingegerd som tillsammans med skolsköterska Helene Rafstedt leder motorikobservationerna på Järnåkraskolan. Ingegerd ger barnen instruktioner och Helene bedömer hur de klarar de olika övningarna tillsammans med barnens lärare.

Inte alla kan

Barnen får hoppa framåt på ett ben, hoppa jämfotahopp och hoppsteg, hålla balansen på ett ben, kasta och fånga bollar och omväxlande sätta höger hand på vänster axel och vänster hand på höger axel.

Det är motoriska övningar som barn i 6-7-årsåldern normalt ska kla-



– Lek och rör er med era barn och ha roligt. Det rådet ger Ingegerd Eriksson alla föräldrar. Här med en grupp förskolebarn på Järnåkraskolan som motoriktestas.

ra. Ändå gör inte alla det.

– I nästan varje grupp hittar vi något barn som visar tecken på sen motorisk utveckling, berättar Helene Rafstedt. Dessa barn erbjuds en timme extra motorisk träning i veckan.

– 44 procent av de barn vi observerade med motoriska brister under tre år behöver också specialundervisning i svenska eller matte, tillägger hon.

Motsvarande siffra för barn utan motoriska brister är 11 procent.

Syftet med MUGI är att tidigt hitta de barn som behöver hjälp i sin motoriska utveckling och eventuellt med skolarbetet. Projektet utgår från sambandet mellan barnens kontroll över sin kropp och koncentrationsförmågan.

– Barn med bättre motorisk kontroll sitter bättre och koncentrerar sig bättre. De behöver inte tänka på sin kropp eftersom de har automatiserat rörelserna. Då finns också goda förutsättningar för annan inlärning, förklarar Ingegerd.

Helene och Ingegerd betonar vikten av att de barn som upptäcks i

MUGI-projektet får lyckas.

– Barn med dålig motorik misslyckas i leken, de klarar inte passningar på fotbollsplanen eller att ta emot en boll. Det kan leda till både mobbning och dåligt självförtroende. Därför gäller det att få barnen att tycka att det är kul att röra på sig och att hitta övningar där de lyckas, säger Ingegerd.

Lyckas bättre

De barn som bedöms ha sen motorisk utveckling erbjuds en timme motorikträning i veckan. Inte alla föräldrar nappar på erbjudandet, vilket ger möjlighet att jämföra prestationerna mellan barn som motoriktränar extra och de som inte gör det.

Psykologer som jämfört MUGI-tränade förskolebarn med ej tränade, konstaterar att de barn som regelbundet haft motorisk träning under ett år fick bättre grovmotorik, finmotorik, perception och inlärningsförmåga än de som inte deltagit i motorisk träning. När det gäller finmotorik och inlärningsförmåga är skillnaderna statistiskt säkerställda.



– Motorik är en bra, tydlig och tidig indikator på att någonting kan vara fel, säger skolsköterska Helene Rafstedt.

Vandrande skolbuss - vad, varför och hur?



Vad är en vandrande skolbuss?

Det är ett organiserat sam-gående där flera familjer från samma gata eller bostadsområde hjälps åt och turas om att följa sina egna och andras barn till och från skolan. En vandrande skolbuss kan gå till skolan eller från skolan eller både ock.

Vad är vitsen med en vandrande skolbuss?

Det är bra för barn att gå till skolan. Det ger motion och träning i att vistas i trafiken. Men många föräldrar vågar inte låta sina barn gå själva pga. intensiv trafik och/eller risk för överfall. Föräldrarna väljer därför att skjutsa med bil, vilket är en nackdel för barnens hälsa, skolans närmiljö och miljön i stort. En vandrande skolbuss innebär en praktisk lösning på problemet genom att föräldrarna turas om att följa barnen till och från skolan. En vandrande skolbuss skapar trygghet både för föräldrar och barn.

Tar det inte väldigt lång tid?

Både ja och nej. Det kan ta lång tid om många ingår i skolbussen och det därför krävs långa uppsamlings- och avlämningsrundor. Samtidigt sparar ni in mycket tid de dagar då ni inte följer barnen till och från skolan. Tidsbesparingen är mycket större än tidsåtgången.

Hur många bör ingå i en vandrande skolbuss?

Ungefär fem familjer som samarbetar kan vara lämpligt. Antalet fem är bra eftersom det innebär att varje familj har ansvar för en dag i veckan. Finns både mamma och pappa i familjen, kan även dessa turas om att följa. Då har du som enskild förälder ansvar för en dag var 14:e dag.

Var hittar jag familjer som vill vara med?

Skolan kan hjälpa dig med klasslistor både för ditt/dina barns klass/klasser och andra klasser. Utgå från åldern på barnen samt bostadsadresserna och ring runt och fråga. Du kan också fråga efter intresserade familjer på föräldramöten, åhörardagar och vid skolstart. Det inledande frågandet är snabbt insparad tid om du hittar deltagare.

Kan vem som helst vara med?

Det är givetvis svårt att organisera en vandrande skolbuss i glesbygd med långa avstånd mellan bostadshusen. Meningen är ju inte att den vandrande skolbussen ska kuska runt en timme på morgonen för att samla upp barn. Det ska vara enkelt. Detta innebär tyvärr att



det finns familjer som bor så till att det är svårt att ingå i en vandrande skolbuss.

Vad gör man om någon vuxen får förhinder på sin dag?

Det viktiga är att ni som deltar i den vandrande skolbussen kommit överens i förväg om reglerna för detta. Sedan kan reglerna se ut på olika sätt, t.ex. att familjen ska ordna följet mellan föräldrarna eller eventuella äldre syskon, eller att ni har "vikarie" utifrån (far- eller morföräldrar), att någon annan i skolbussen rycker in eller kanske att barnen går ensamma denna dag.

Vad händer om ett barn blir sjukt eller har sovmorgon?

Även här gäller att ni bör komma överens om detta på förhand, t.ex. genom att bestämma vem som ringer vem för att informera och att man alltid - eller aldrig - följer barnen om ens eget barn är hemma tillfälligt eller har sovmorgon.

Hur gör man om barnen slutar skolan vid olika tider?

Det kan vara praktiskt att begränsa sig till barn i samma klass eller årskurs för att öka möjligheterna att barnen slutar skolan vid samma tid. Även här bör man komma överens i förväg. Kanske hämtar ni barn vid två tider på eftermiddagen eller kan ordna sällskap med äldre syskon som också går hem från skolan.

Kan man ha en cyklande skolbuss i stället?

Givetvis! Men då är det viktigt att det inte är så många barn att den vuxne inte har möjlighet att överblicka och kontrollera. Barnen bör också vara något äldre och skolvägen lämplig för cykling. De flesta skolor rekommenderar att skolbarn inte ska cykla själva i trafiken förrän i 10-12-årsåldern.

Om det är så här enkelt - varför har ingen gjort det förr?

Det har man gjort! Men man har förmodligen inte kallat det för vandrande skolbuss.



Så mycket idrott har barnen i skolan

Sverige ligger på näst sista plats i Europa vad gäller antalet timmar fysisk aktivitet i skolan. Endast Irland har färre idrottslektioner.

Det konstaterar Björn Ekblom, professor vid Karolinska institutet och Idrottshögskolan samt ledamot i Folkhälsoinstitutets styrelse. Han har på regeringens uppdrag utrett vilka möjligheter som finns att stimulera till ökad fysisk aktivitet och vilka hälsoeffekter som kan uppnås.

I hans rapport "Fysisk aktivitet för nytta och nöje" föreslås att **varje skoldag** ska innehålla någon typ av fysisk aktivitet. Vidare att det bör finnas **tre** tillfällen av fysisk aktivitet i ämnet idrott per vecka på alla stadier i grundskola och gymnasium samt därtill andra möjligheter till fysisk aktivitet på tider under och efter skoldagen.

Hur mycket undervisning i idrott har då Lunds grundskoleelever? Ja, det varierar mellan skolorna. Vanli-

gast är att de yngsta eleverna (F-3) har 60-80 minuter idrott i veckan. Äldre elever har mer idrott. Från fjärde, femte klass ungefär har eleverna 100-120 minuter per vecka fördelat på två tillfällen.

Till detta kommer friluftsdagarna, som även de varierar mellan skolorna. Två till fem heldagar per läsår är vanligt. Flera skolor har också utedagar, främst för de yngsta barnen. Slutligen har eleverna möjlighet att välja idrott som elevens val.

Vanligt att barn skjutsas till skolan

Ungefär vart fjärde skolbarn i årskurs F-3 skjutsas regelbundet med bil till och från skolan. Det visade den skolvägsenkät som genomfördes i Lund våren 1999. Enkäten visade också att de flesta skolbarn i den åldersgruppen har 1 000 meter eller kortare till skolan.

Skolvägsenkäten gick ut till samtliga föräldrar med barn i förskoleklass och årskurs 1-3 vårterminen 1999, totalt 4 500 enkäter.

Hälften av skolbarnen går till skolan varje dag eller nästan varje dag. Men samtidigt är det så många som 35 procent av barnen som *aldrig* går till skolan.

Fritids ökar skjutsningen

25 procent av skolbarnen skjutsas i bil till skolan varje morgon eller nästan varje morgon (3-4 ggr/vecka). Bland de barn som inte går på fritids eller fritidsklubb efter skolan hämtas 21 procent med bil. I gruppen som går på fritids efter sko-



I dag har Klara och Sara fått skjuts av Pia Ljungqvist till skolan. Det är de inte ensamman om; nästan vart fjärde barn i Lunds kommun skjutsas alltid eller nästan alltid till och från skolan.

lan hämtas 27 procent av barnen med bil.

Av samma skolvägsenkät framkommer att den genomsnittliga skolvägen i kommunen var 1 300

meter. Det vanligaste avståndet (medianen) var 1 000 meter. I Lunds tätort hade fler än hälften av barnen kortare skolväg än 1 000 meter.

Vet du att...



Fysisk inaktivitet är det **största hotet mot folkhälsan**, större än både alkohol, rökning och narkotika tillsammans. Det är till och med så att passiviteten i sig är farligare än övervikt.

Personer som är fysiskt inaktiva riskerar att **dö i förtid**. Undersökningar visar att risken för förtida död ökade med fyra gånger för fysiskt inaktiva jämfört med fysiskt mycket aktiva. Men å andra sidan räcker det med måttlig motion 30 minuter om dagen för att **halvera risken** att dö i förtid. Om man gör ännu mer än så kan risken sänkas ytterligare 10-15 procent.

Den fysiskt passive personen löper risk att drabbas av flera olika sjukdomar och sjukdomstillstånd: **Hjärt-kärlsjukdomar, åderförkalkning, högt blodtryck, åldersdiabetes, övervikt och fetma och cancer i tjocktarmen samt kanske även bröstcancer**. Utvecklingen av åderförkalkning påbörjas redan i barn- och ungdomsåren, vilket medför att det är viktigt med en fysisk aktiv livsstil redan i unga år.

Fysisk aktivitet **minskar de dåliga blodfetterna** och **stimulerar de goda blodfetterna**. Hjärta, kärl och lungor **ökar sin funktion** och stimulerar hela kroppen. Motion ger muskler, benvävnad och brosket i lederna **bättre ämnesomsättning** samt **stimulerar immunförsvaret**. Fysisk aktivitet hos barn **minskar risken för besvär i rygg och skuldror** högre upp i ålderna. Kort och gott: Du mår bättre!

En kvarts fysisk aktivitet tre gånger om dagen är bättre än 45 minuters aktivitet en gång om dagen.

Det finns ett samband mellan fysisk kapacitet och medelbetyg både hos pojkar och bland flickor. Trots att träning tar tid i anspråk som kunde använts till läsläsning, presterar de tränande eleverna bättre i skolan än de som inte tränar.

En individs rörelsemönster lärs in till 90 procent före 13 års ålder.

Det räcker med en snabb promenad 30 minuter om dagen eller tre tiominuterspass för att få förbättrad hälsa. Att gå eller cykla till skolan och jobbet är ett mycket bra sätt att få regelbunden fysisk aktivitet.



Regelbunden motion är en av de viktigaste faktorerna för att bygga upp skelettets hållfasthet. Den som tränar i unga år bygger upp ett **starkare skelett med högre bentäthet**. Efter 20-årsåldern börjar kroppen långsamt bryta ner benvävnaden. Hastigheten med vilken benvävnaden bryts ner kan minimeras eller bromsas med hjälp av fysisk aktivitet. Efter 30-årsåldern går det inte längre att bygga ett starkt skelett.



Bland de mindre kända men väl så besvärliga biverkningarna av fysisk inaktivitet hör **sömnsvårigheter** och **lätt depression**.

Klättra, snurra runt och gå balansgång – enkla råd för bättre motorik

Att röra sig är grunden för barns intellektuella utveckling. Motorik och kroppskontroll har stor betydelse för inlärningsförmågan. Alla barn - motorisk sena som motoriskt tidiga - behöver också röra sig för att kunna koncentrera sig och sitta stilla. Ingegerd Ericsson, idrotts- och speciallärare ger här några råd till föräldrar som vill träna sina barn motoriskt och förbättra deras kondition och hälsa.

Var utomhus! Barn som är utomhus är mer aktiva än de som är inomhus. Utomhusvistelsen i sig lockar till lek och upptäckter.

Gör utflykter i naturen: picknick, svampplockning, bärplockning, hundpromenader, cykelutflykter, fisketurer och annat. Ge barnen tid att vara nyfikna, att titta, undersöka och klättra.

Låt barnen gå eller cykla till skolan. Om vägen är för lång eller trafikfarlig för barnen att klara själva kan du antingen cykla tillsammans med dem eller skjutsa till skolan men släppa av dem en bit från skolbyggnaden, så de kan gå sista biten.

Lek *Följ John* och *Gör si, gör så*-leken. Gör enkla motoriska övningar och balansövningar som barnen ska följa. Hoppa på ett ben, stå på ett ben, växla rörelser mellan höger och vänster kroppshalva.

Låt barnen klättra i träd och klätterställningar så ofta de vill. Beröm dem för att de är duktiga på att klättra i stället för att varna för att de kan trilla ner

Låt barnen gunga, rulla och snurra ofta. Vänd upp och ner på dina småbarn då och då.

Kom överens om vad en timme vid datorn kostar – förslagsvis en timme rörelse utomhus.

Föregå med gott exempel. Gå på familjegymna tillsammans.



Sparka fotboll och lek enkla bollekar. Att leka och ha roligt är viktigt. Slösa med beröm!

Skaffa en studs matta. Ge även andra tillfällen till att träna balansen, t.ex. genom att gå balansgång.

Läs och lär mer

Fysisk aktivitet - för nytta och nöje, Folkhälsoinstitutet (FHI), 1999

Hoppetossor & vildbasar Om barns rörelseglädje, FHI, 1998

Dags att satsa brett på fysisk aktivitet, särtryck ur

Folkhälsoenheten NR 5/98

Filmen "Inaktiva barn", NRK, 1999

Hemsidan <http://bli.fysisktaktiv.nu/>

Bunkefloprojektets hemsida www.bunkefloprojektet.malmo.se

Hälsa på lika villkor, SOU 1999:137

Vetenskapliga fakta och argument, mars 1998,

Riksidrottsförbundet

Har ungdomars fysiska kapacitet förändrats under de senaste 20 åren? Svenska Idrottsforskning nr 2/1998

"De som tror att de inte har tid med fysisk träning måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom."

Edward Stanley
1826-1893