



Pensjonert  
førsteamanuensis  
Høgskulen i Volda.

# BREV TIL HELSEDIREKTØREN

**Jeg vil i dette brevet peke på at myndighetenes tiltak så langt har vært satsing på organisert aktivitet, mens forskning og erfaring viser at effekten vil være bedre ved å satse på egenorganisert aktivitet. Dvs. at man setter inn kreftene på å skape miljø for spontan bevegelse i stede for enda mer av det som ikke virker; voksnes organisering av barns og ungdoms aktivitet. Det største potensialet i så måte ligger i en kroppsøvingsfaglig tilrettelegging av grunnskolenes uterom.**

Den direkte bakgrunnen for brevet er innslaget på TV 15.02.03 med oppfølging bl.a. i Aftenposten 16.02.03 der helsedirektøren ble intervjuet om Nøkkel tall for helsesektoren 2011. Som tiltak mot at tiltakende fedme og mindre aktivitet forplanter seg i sjukdomsbildet uttrykte helsedirektøren behovet for én time kroppsøving pr. dag i skolen. Jeg ønsker å peke på og begripe et alternativ.

Min bakgrunn for engasjement i barn og unges helse er et mangeårig utviklingsarbeid ved Høgskulen i Volda knyttet til «Ekte lek» sommer og vinter. Utviklingsarbeidet er knyttet til den betydning bevegelsesleiken har forutsatt at miljøbetingelsene er til stede. Som bakgrunn for å forstå bevegelsesleikens betydning for helse, refererer jeg først til tidligere tiltak for å bedre helseutviklingen. Deretter setter jeg fokus på de utnyttede mulighetene som ligger i et kroppsøvingens uterom, – en kroppsøvingsfaglig tilrettelagt utemiljø ved grunnskolene våre.

Negativ helseutvikling har gått over tid. Det er til ettertanke at effekten av Handlingsplan for forebygging av belastningslidelser (1994-98) og tilsvarende tverrdepartementalt prosjektet Barn i bevegelse (1996-98), faktisk ikke var stor nok til en gang å stoppe den negative utviklingen. Heller ikke tiltakene nedfelt i Stortingsdokument 8:143 (2001-02), med sitt frieri til idretten ble som forventet. Til tross for handlingsplaner og prosjekt fortsatte

aktivitetsnivået å gå nedover. Barne- og ungdomsundersøkelsen 2002 viser "nedgang i både organiserte og egenorganiserte aktiviteter på fritiden, og den viser en negativ utvikling når det gjelder lek og fysisk utfoldelse i skolen og i skolefritidsordningen".

St.meld. nr.16 (2002-03) Resept for et sunnere Norge, var en satsing der hele åtte forskjellige departement gikk sammen om Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009. Sammen for fysisk aktivitet. Her rettes oppmerksomheten helt konkret mot skolen, og kravet er *én time fysisk aktivitet hver dag for barn fra 5. – 7. klasse*. Timene skulle ikke gå til styrking av kroppsøvingens faget, for som det ble uttrykt, - en trenger ikke å være kroppsøvingslærer for å organisere fysisk aktivitet. Nå viser Nøkkel tall for helse 2011 den samme tendensen som vi har sett før. Den negative helseutviklingen bare fortsetter. Tiltaket nå i 2012, er endret idet fokuset i følge nevnte TV-intervju og programmet Debatten, denne gangen er rettet mot en styrking av kroppsøvingens faget, – *én time kroppsøving hver dag for alle elevene*. Forslaget er som du nevnte reist for mange år siden! Undervisningen må som prof. Jorunn Sundgot Borgen presiserte det, gjennomføres av kvalifiserte kroppsøvingslærere.(?) Det er sjølsagt å håpe at tiltaket nevnt ovenfor, blir gjennomført, men tvilen i forhold til helseeffekten ligger der. Hva for eksempel med den prosentdelen av elever som har fått og som også i

framtiden kommer til å få avsky for faget gjennom den undervisningen som blir gitt, og hvem er de? Jørgen Foss, leder av Landsforeningen for Overvektige sa følgende: «Fjern gym slik den er i dag. Den virker demotiverende og ekskluderende på overvektige.» Den fedmeopererte Camilla Kolberg Nysveen fulgte opp: «Jeg gjorde alt jeg kunne for å unngå gym.» Det var påfallende at professoren i kroppsøving som så markert betonte betydningen av kroppsøving, ikke kommenterte denne markerte og viktige kritikken av faget.

Personlig tviler jeg på om kroppsøvingens faget, nå bl.a. med sine krav knyttet til kompetansemål, og med kvalifiserte lærere kommer til å gi det optimale tilbudet til de 25 % overvektige som trenger det mest. Forskning.no 09.10.06 styrker denne tvilen: Trim hjalp ikke mot barnefedme, her målt i målt i BMI. Programmet rapporten refererer til gikk på 30 min aktivitet annenhver dag over ett år. I tillegg ble foreldrene veiledet om hvordan de kunne stimulere til aktivitet også heime. Det som overrasker meg i den aktuelle debatten, og i avisinnlegg om barnas helse er at barnas spontane bevegelsesutfoldelse og den helsegevinsten som ligger i den ikke blir nevnt i det hele tatt. Å få nok kvalifiserte kroppsøvingslærere med et bevisst forhold til fedmeproblematikken, krav om flere gymnastikksaler med mer, vil ellers koste milliarder. Jeg mener det er dokumentasjon for å hevde at disse

midlene vil gi en langt større helsegevinst dersom de blir brukt til å kople på barnas egen turbo for utvikling. Det må skje gjennom rehabilitering og videreutvikling av kroppsøvingens uterom. Professor i psykologi Peter Smith blir av Hening (2008) blant annet referert på at barn kan være i aktivitet i 20 prosent av et barns dag. Min erfaring er at barn kan være i aktivitet i 8 timer og mer hver dag!

## Kunnskapsløftet og kroppsøvingens uterom

Føringene til en kunnskapsbasert tilrettelegging av stimulerende miljø for bevegelsesleik og spontanidrett ligger der allerede gjennom forskriften Kunnskapsløftet 2006, (K06). Mønsterplanen, M87, innførte grunnleggende bevegelser som undervisningsemne i faget kroppsøving. Læreplanen, L97, valgte en annen innfallsvinkel og innførte sansomotorikk som undervisningsemne. Innføringen av disse emnene i kroppsøvingens faget bygget på en teori om at all menneskelig atferd er tillært, at vi ikke har arvet noe annet enn noen enkle reflekser som suge- og griperefleksen. K06 står for et helt nytt syn på læring idet spontan aktivitet gjennom bevegelsesleik er blitt et ansvar lagt til kroppsøvingens faget. Dette nye i læreplansammenheng, bygger på erkjennelse av at motorikken, hele det sansomotoriske system ligger som muligheter i form av nervøse strukturer i sentralnervesystemet. Grunnmotorikken/bevegelsesløsninger læres derfor ikke i tradisjonell forstand, de «lokkes» fram i situasjoner der det er behov for de. I K06 står det derfor i klartekst at skolen skal "meir aktivt leggje til rette for og utvikle allsidige rørslemiljø". Konkret knyttet til miljøtilrettelegging og føring for helt bestemte kvaliteter i utemiljøet, refereres følgende: "Hovudområdet aktivitet i ulike rørslemiljø omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike aktivitetsmiljø", og at "Sentralt i faget står rørsleleik ..." (min uth.)

Dessverre er det fremdeles slik at det er gråe, kjedelige, kjønnsdelte og utfordringsfattige skolegårder som dominerer. Til ettertanke kan nevnes at oppmerksomheten på kroppsøvingens uterom for 50 år siden, var markert større enn den er i dag. Utendørs areal for kroppsøving ble sett på som så viktig at Innstilling om behov for idrett og fysisk fostring, KUF 1969, gikk så langt at det ble anbefalt at "statstilskuddet til skolebygg bør kunne holdes tilbake til utendørsanlegget er forskriftsmessig opparbeidet."

## Egenorganisert aktivitet gjennom bevegelsesleik og spontanidrett gir større helseeffekt en organisert trening gjennom kroppsøving eller idrett

Fra sitt kontorvindu på NIH med utsikt over skøytebanen, uttrykte Børge Stensbøl følgende: «Når ungene er alene på skøytebanen, så går de på skøytene. Når idretten har skøyte trening på ettermiddagen, står de i kø og venter.» (Jon Haarberg)

- Den danske idrettsforskeren, Glen Nielsen konkluderer slik: "Fri leg er viktigere end organiserer idrett". I prosjektet deltok 1000 elever. Aktiviteten ble målt i Hz gjennom akselerometer. Nielsen skriver: «Det var meget overraskende, hvor stor en del af børns fysiske aktivitet, der kommer fra det, man kan kalde fri leg, mens den organiserede idræt kun havde et meget lille bidrag til den samlede aktivitetsmængde.» Nielsen konkluderer med at «Der er et enormt potentiale i frikvarterer og fritidshjem, hvis der er nogle gode udendørs faciliteter. Det ser ud til, at det kan have en stor effekt, hvis man sørger for, at der er gode rammer for fysisk aktivitet.» Videnskab.dk.
- Handlingsplanen "Barn i bevegelse" (1996-98). Følgende refereres:
  - Barn er i ro 75 prosent av tiden når aktivitetene er voksenstyrt.
  - Barn beveger seg dobbelt så mye når de er uten voksne.
- Sidentop og Tannehill (2000): Knapt 30% av en skoletime i kroppsøving

blir nytt til å være i fysisk aktivitet.

- Amerikansk undersøkelse: Hos barn som ble gitt et attraktivt sted å leike, økte bevegelsesaktiviteten med mellom 400% til 500% (American Journal 2001).
- Stratton og Mullan (2005). Bare ved oppmerking av leikeplassområdet økte aktiviteten fra 37% til 50%.
- Et eksempel fra skiinstruksjon i kontrast til Skileik. Psykolog dr. Fred Lighthall ved University of Chicago undersøkte lærer – elev relasjonen i skiinstruksjon i Vail, Colorado: Studentene brukte bare 6% av tida til å praktisere uten å bli forstyrret.
- Til sist en aktuell forskningsrapport fra USA i 2008. Forskerne hadde kartlagt nivået på bevegelsesaktiviteten i etter-skoletid-program, (Trost, Rosenkranz, Dziewaltowski 2008). Rapporten ser på effekten av organiserte og strukturerte opplegg i sammenligning med fri leik. Den fysiske aktiviteten ble registrert gjennom objektive måleinstrumenter som akselerometer (endringer i fart), som registrerer intensitet målt i Hz. Programmene ble gjennomført både ute og inne. Til sammen 140 deltakere valgt fra 3.– 6. klasse, var rekruttert fra sju forskjellige etter-skoletid-program. Gruppen var blandet, fordelt på begge kjønn og med forskjellig etnisitet. Forskerne hadde tre kategorier: overvektige, risiko for overvekt, ikke overvektige, (min uth.) Det overraskende og i følge forskerne, oppsiktsvekkende ved denne undersøkelsen, var at fri leik lå signifikant over organisert og strukturert aktivitet. Uavhengig av om den organiserte aktiviteten ble ledet innendørs eller utendørs, viste MVPA-nivået (moderat til kraftig fysisk aktivitet) seg å være gjennomsnittlig 24-55 % lavere enn det som ble målt gjennom fri leik. Konklusjonen til forskerne er derfor klar: Å tilrettelegge for barns naturlige bevegelsesleik må være den beste strategien til å fremme fysisk aktivitet.

Til tross for forskriften [Kunnskapsløftet 2006](#), nettstedet [www.skoleanlegg.utdanningsdirektoratet.no](http://www.skoleanlegg.utdanningsdirektoratet.no) og rapporter fra helsemyndighetene er det lite som skjer i å omsette målsettingene om at elevene skal *utvikle og automatisere grunnmotorikken sin i allsidig stimulerende miljø*. Når kroppsøvingens uterom i dag likevel er på agendaen, ligger årsaken i to forhold, - foreldre-dugnader og spillemidler. Takket være foreldrene gjennom foreldreutvalgene (FAU), finnes det oppmuntrende unntak fra utfordringsfattige skolegårder. Ut fra min erfaring gjennom mer enn 40 års engasjement i tilrettelegging av bevegelsesmiljø ved skole og barnehager er at det er foreldrene som driver utviklingsarbeid på et sentralt felt i skolen, konkret ved å tilrettelegge for barnas egen bevegelseskultur. Uten Kulturdepartementet hadde imidlertid foreldreinitiativet ikke vært der. [St.meld. nr. 41 \(1991-92\) Om idretten](#), innførte spillemiddelordning med 50% finansiering av *nærmiljøanlegg*. Meldingen er samtidig historisk ved *at den spontane, frie bevegelsesleiken* ble satt på den politiske dagsorden. Med omsyn til kroppsøvingens uterom gikk [St.meld. nr. 14 \(1999-2000\) Idrettslivet i endring](#) et steg videre. Ut fra bestemte kriterier, åpnet denne meldingen for at nærmiljømidler kunne bevilges inn mot skolen, til utvikling av kroppsøvingens uterom.

50/50 % finansieringen kom til å vise seg å stimulere til stor foreldreinnsats. I mer enn ti år har skoler gjennom sine foreldreutvalg, kunnet søke om spillemidler til nærmiljøanlegg. Skudeneshavn skole, omtalt i handlingsplanen «**Sammen for fysisk aktivitet**», fikk i 2000 spillemidler etter den spesielle ordningen. Tilskuddet var begrenset oppover til kr. 200.000. Det er tradisjon for at kommunen gir kr. 100.000 og resten hviler på foreldreinnsatsen. Prosjektet, [Skudeneshavn Skole og fritidsparken](#), ble vellykket. Det fikk bred omtale og flere priser hvor spesielt Rolf Hofmos [pris for beste idrettspark 2000](#) og utnevnelsen til bonuskole i 2003 skal nevnes. Anlegget er tilrettelagt ut fra kroppsøvingfaglige kriterier. Dets funksjonsverdi er vel dokumentert i NIBR-rapport 2004:1 «[Skolegården, jungel eller luftgård?](#)» «*Ingen sto i kø.*» «*...stimulerte til samhandling mellom elever av begge kjønn, i forskjellige aldre og forskjellige mestrings-*

*nivå.*» Skolen er ett av eksemplene på at luftgårder kan utvikles til bevegelseseldorado.

Daværende ekspedisjonssjef Hans B. Skaset kom ens ærend til snorklipping ved åpningen av anlegget. Etter å ha uttrykt det problematiske ved at denne typen anlegg ikke er typiske anlegg i interessefeltet for den organiserte idretten sa han: «*Jeg skal ikke utvikle dette synspunktet videre, men markere sterkt viktigheten av at dette anlegget blir kjent og at de som har båret det frem, hvorav mange er kjente og kjære, at de blir kjent og får spredd sine ideer videre, at man får inspirert kommuner og skoler.*» Trolig var Skaset sin opplevelse av dette anlegget én av grunnene til at Kulturdepartementet i neste omgang økte spillemiddeltilskuddet til 3 x kr. 200.000. Det er imidlertid en kjent sak at idretten har ønsket at alle spillemidlene skal tilfalle idretten, at spillemiddelordningen til nærmiljøanlegg skulle fjernes. Når det ikke har skjedd er det trolig fordi Norges Fotballforbund (NFF) har greidd å tilpasse seg nærmiljøordningen gjennom et unikt rekrutteringsanlegg, ballbingen. Det som har skjedd av endringer i skolegårder de siste ti-årene er derfor ikke blitt utvikling av bevegelseseldoradoer, allsidig stimulerende bevegelsesmiljø, slik Skaset ønsket, men i stedet at det er plassert fotballbinger der. På heimesida til NFF finner vi: «*NFF har som mål å bygge 300 ballbinger hvert år i handlingsplanperioden. På sikt er målet å nå 4.000 ballbinger. Alle skoler bør ha minst en ballbinge i skolegården.*» I reklamen heter det: «*Vi kan tilby å forskuttere et beløp tilsvarende spillemidlene slik at anlegget kan bygges før tildeling av spillemidler.*»

Det tilsier at NFF må ha fått forhånds klarering av spillemidler til nærmiljøanlegg på kr. 800 millioner! I tillegg har forbundet sørget for at gode sponsorer allerede er på plass. I et pedagogisk perspektiv uttrykker vel kronikk-tittelen «*Ballbingen – i de godes tjeneste!*» noe sentralt. Kronikken skrevet av professor Jan Ove Tangen, Høgskolen i Telemark, bygget på hans forskning, viser klart nok at det ikke er kroppsøvingfaglige kriterier som legges til grunn for ballbinger i skolegården. Tangen finner at ballbingen virker **ekskluderende**. Få spillere kan delta og dersom det ikke settes en streng regulering vil de beste, sterkeste og eldste okkupere bingen i

alle friminuttene. Det vil de også etter skoletid. Jentene generelt og ellers de som trenger det mest henger knapt nok på gjerdet og ser på. Fotballens generelle, og guttenes spesielle dominans i skolegården blir bare forsterket. Jfr. NIBR-rapport 2004:1. Det er feil at det som skulle være en pedagogisk arena der flest mulige barn ut fra sine forutsetninger skulle kunne være i utviklende interaksjon, i stedet blir brukt som rekrutteringsanlegg for å følle opp elitefotballens suksess.

#### Dugnadsdelen i skolegårdsprosjektene er blitt for store

Det er en kjensgjerning at grunnbeløpet kr. 200.000 pr. nærmiljøanlegg, ikke har vært justert i forhold til pristigningen så lenge ordningen har eksistert. Som eksempel kan nevnes at fra 2001 til 2011 er prisen på stålkomponentene til skolegårdsprosjekt, -stendere og riggutstyr, steget med 115%. Justert etter prisstigningen bare de siste ti årene tilsier at grunnbeløpet skulle vært mer enn kr.400.000 pr. prosjekt. Det har vel idretten sørget for ikke skulle skje. Poenget her er at også kravet til foreldreinnsats nødvendigvis stadig er blitt større. Anlegg med dokumentert høy funksjonsverdi er blitt for kostbare. Bergenhus skole i Rakkestad har kostet kr. 100 millioner. På adressa nedenfor og også på andre adresser presenteres uteområdet, i form av huskestativ, huskestativ, huskestativ. <http://web-fronter.com/ostfoldgs/bergenhus/>. Jfr. artikkelen Sikkerhetsklarering av sitteleikeplasser, Norsk skoleblad nr. 8 1999. Det er til ettertanke at kroppsøvingens uterom på en helt ny og påkostet skole kan bli så grovt neglisjert.

#### Skolens uterom – park eller allsidig utfordrende bevegelsesmiljø

Landskapsarkitektene med sine parkløsninger er vel innarbeida til å forme skolens uterom. Store beløp går med til brulegningsstein, indisk kantstein kotenoaster, plastbelagte netting gjerder og med innslag av «fysisk aktivitet» i form av tradisjonelle leikeredskap, -sitteredskap. I 2011 har jeg, omtalt som kroppsøvingfaglig ekspert på tilrettelegging av skolens uterom, to ganger vært trukket inn i skolegårdsprosjekt under utvikling. I begge tilfellene støttet

foreldre og de engasjerte lærerne seg i de forslagene jeg la fram. I begge tilfellene ble landskapsarkitektens parkorienterte forslag gjennomført. Fra FAU ved Bergenhus skole kom henvendelsen til meg om hjelp etter at uterommet var ferdigstilt. I tillegg manglet de midler. Landskapsarkitekter er forpliktet overfor forskriften K06 på samme måte som pedagogene er det, men arkitektene neglisjerer den. Det er viktig at Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet gjenreiser begrepet kroppsøvingens uterom. Det kan skje ved at det utformes en bestemmelse som eksplisitt sier at uterommet ved grunnskolene våre skal tilrettelegges ut fra kroppsøvingfaglige kriterier. Den estetiske delen av anlegget som sjølsagt skal være der, må komme i andre rekke.

#### Kroppsøvingens uterom, – det optimale lavterskeltilbud

Tidligere ekspedisjonssjef Skaset uttrykte det problematiske i at anlegg for bevegelsesleik og spontanidrett ikke var «*typiske anlegg i interessefeltet for den organiserte idretten*». Det burde imidlertid ikke helsemyndighetene kunne si. Ut fra den forskning det er referert til her, ligger det tung faglige begrunnelsen for helsegevinst målt i høgt aktivitetsnivå i denne typen anlegg. At attraktive bevegelsesmiljø har stor betydning for læringsmiljøet, utvikling av læreevne og motvirke mobbing er ellers vel kjent. Helsedirektøren blir i Aftenposten referert på at vi ikke lykkes «*med å*

*kompensere med de tiltakene vi har.*» Tiltakene vi har er der. Bevegelsesutfoldelse i et velutstyrt kroppsøvingens uterom gir en betydelig helsegevinst i tillegg.

I Debatten-ordskiftet 23.03.12 var det ventet at Sungot Borgen som professor i faget, skulle kommentere den klart uttrykte innvendingen Jørgen Foss på vegne av de overvektige hadde til dagens kroppsøving. Det gjorde ho ikke, men valgte i stedet å poengtere betydningen av å tilrettelegge **lavterskeltilbud**, - «*lette enkle aktiviteter slik at det ikke er sperrer for å gå inn på treningssentre ...!*» som ho uttrykte det. Med referanse til sin professorkollega i Bø hadde det vært naturlig også å nevne fotballbingen. For de aller fleste er den et langt mer aktuelt høgterskeltilbud enn treningssentre. Mest overraskende var imidlertid at den høgt profilerte professoren ved Olympiatoppen, unnløt å nevne det mest åpenbare og potensielt viktigste lavterskeltilbudet for barn, - **skolegården**. Jfr. Sosial- og helsedirektoratet, [Rapport 15-1130, Skolens uteareal](#) og Helsedirektoratet, [Rapport 15-1174, Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge](#). Lavere terskel for å komme i engasjerende aktivitet enn i et allsidig utfordrende kroppsøvingens uterom finnes ikke i barnas hverdag. Når det maurer i kroppen og biologien roper «*nå kan jeg ikke sitte lenger*» er motivasjonen ellers på topp for å

komme ut og i aktivitet. Når forskning viser at aktivitetsnivået gjennom egenstyrte og egenorganiserte bevegelsesaktiviteter er organisert trening overlegen, er manglende interesse for konkrete tiltak fra helsemyndighetene påfallende. I skolegårder tilrettelagte som bevegelseseldoradoer finner alle noe å gjøre, også overvektige og funksjonshemmede. Anleggene blir flittig brukt både før, i og etter skoletid. I tillegg er anleggene flittig besøkt i helgene. Det er imidlertid et stort misforhold mellom det som er nedfelt i kroppsøvingen og barnas hverdag i skolegården. Misforholdet er det i første rekke Helsedirektoratet som bør ta et ansvar for. I perspektiv av forebyggende helsearbeid er det langt sterkere argument for at Helsedirektoratet skal være hovedbidragsyter til kroppsøvingens uterom enn at Kulturdepartementet er det. Bedre enn et urealistisk forslag om én time kroppsøving pr dag er derfor kunnskapsbasert tilrettelagte uterom i kroppsøving. I dag går i følge Debatten-programmet, nesten alle midlene i helsebudsjettet til reparering.

Volda 12. april 2012

Kopi til  
- Nasjonalt råd for fysisk aktivitet  
- Kunnskapsdepartementet

