

Plass til barn - lekeplass!



Av Jeanette Fich Jespersen, cand.mag., leder av KOMPAN Play Institute

I øyeblikket kjemper politikere, helseforskere og foreldre over hele verden mot det faktum, at altfor mange barn er overvektige. Det jobbes med kostveiledning og vekttrening - og det meste er positivt. Men dessverre overser man ofte det enkle og nære i iveren etter å bedre barns helsetilstand: Barn elsker faktisk å bevege seg! Hvis man har et velutstyrt lekeområde med riktig beliggenhet, er det stort sett umulig å holde barna vekke. All den energi som forbrennes i fri lek ute, gjøres det med glede!

De grønne områder og parker, som finnes i barnas nærhet, er et eldorado for deres aktivitet. Det kreves bare at områdene blir planlagt med bevissthet om at de også skal være barnas. Nærhet er som regel en forutsetning for at barna bruker utearealene. I det hele viser nærhet seg å være et allment menneskelig prinsipp, hvis man vil fremme bruken av parker og grønne områder - og det er all mulig grunn til å gjøre. Utover å bedre kondisjonen, forminsker aktivitet i parker og natur også stress og fremmer helbredelsen etter sykdommer. Så flere grønne nærområder, takk! Forskning viser at jo nærmere man bor parker og grønne områder, jo mer beveger man seg: Hvis mennesker bor under 50 meter fra et grøntområde bruker de det 3-4 ganger i uken. Hvis det er 300 meter til det grønne området, bruker man det i snitt 2,7 ganger i uken. Men hvis det er 1000 meter til området, blir det kun brukt gjennomsnittlig en gang i uken. De små, grønne oaser er altså gull verd for bevegelsen.

I en australsk undersøkelse viste det seg at spesielt 8-12 åringenes kondisjon ble merkbart bedret, da man satte et par basketballkurver opp i et nabolag. Det at der finnes et lekeapparat i et nærområde, øker aktivitetsnivået blant barna. Snakker vi om yngre barn og barn som gjerne ikke er de store sportsmenneskene, vil likevel apparater eller lekeplasser på samme måte oppfordre til og øke aktiviteten: Faktisk gir det å klatre, huske, vippe, hoppe, balansere osv. et vesentlig tilskudd til den fysiske aktivitet. Barn bør ha minimum 1 time fysisk aktivitet om dagen for å holde seg i minimal form. Med de rette høyintensive lekeapparater gir lekeplassen også muligheter for litt sunn svetting for barna.

Gleden ved den frie lek er helt grunnleggende for barn. Barn har simpelthen rett til å leke, sier FN sin barnekonvensjon. Vi har som voksne plikt til at respektere denne rett: vi skal gi barna plass til og mulighet til å bruke den. Ved å lage lekeområder som passer til de forskjellige aldersgrupper og har et variert tilbud av aktiviteter slik som å snurre rundt, huske, klatre, vippe og spille ballspill, er man allerede kommet langt. Barna har et sted å være aktive, mens foreldrene har et sted hvor de trygt kan la barna komme - og kanskje også selv møtes iblant!

Ved tilpassing og planlegging av nærområder bør dette skje i dialog med både barn, foreldre og andre brukere slik at disse blir en del av det fellesskap som oppstår, når

mennesker føler at et lokalområde er deres.

Fakta:

- Overvekt defineres som et BMI (Body Mass Index) på over 25. (BMI=vekt / høyde i meter x høyde i meter)
- Antallet overvektige barn i EU antas å vokse med ca. 400.000 i året
- Der er minst 3 millioner svært overvektige barn i Europa
- Ca. 25 % av europeiske barn er overvektige
- Barn som ser over 1 times tv/spiller over 1 times dataspill per dag, har mer enn 3 gange høyere risiko for å være blant de 10 % feteste

Kilder:

FN sin barnekonvensjon, se

<http://www.unicef.dk/files/DUC%20materiale/Børnekonventionen.pdf> (dansk)

Landscape planning and stress, Patrik Grahn and Ulrika A. Stigsdotter, 2003, Urban Forestry & Urban Greening. Vol. 2, pp. 1-18

Where do we want to be? Paper no. 11, Supporting Documentation for Blue Mountains Our Future, Chris Cunningham, 2002

Copyright: KOMPAN A/S

