

Plads til børn - legeplads!



Af Jeanette Fich Jespersen, cand.mag., leder af KOMPAN Play Institute

I øjeblikket slås politikere, sundhedsforskere og forældre over hele verden med det faktum, at alt for mange børn er overvægtige. Der sættes ind med kostvejledning og vægttræning - og det er alt sammen såre godt. Men tit overser man det nemme og nære i sin iver efter at bedre børnenes sundhed: Børn elsker faktisk at bevæge sig! Hvis man har et velindrettet legeområde med den rigtige beliggenhed, er det stort set umuligt at holde børnene væk. Og al den energi, der forbrændes i fri leg udenfor, forbrændes med glæde.

De grønne områder og parker, som findes i vores nærhed, er et eldorado for børnenes aktivitet. Det kræver bare, at områderne bliver planlagt med en bevidsthed om, at de også skal være børnenes. Nærhed er som regel en forudsætning for, at børnene må bruge udeområderne. I det hele taget viser nærhed sig at være et alment menneskeligt princip, hvis man vil fremme brugen af parker og grønne områder. Og det er der al mulig grund til at gøre. Udover at øge motion formindsker parker og natur også stress og fremmer helbredelsen efter sygdomsforløb. Så flere grønne områder tæt på, tak.

Forskning viser, at jo nærmere man bor på parker og grønne områder, jo mere bevæger man sig: Hvis mennesker bor med under 50 meter til et grønt område bruger de det 3-4 gange om ugen. Hvis der er 300 meter til det grønne område, bruger man det 2,7 gange om ugen. Men hvis der er 1000 meter til området, bliver det kun brugt gennemsnitligt en gang om ugen. De små, grønne oaser er altså guld værd for bevægelsen.

I en australsk undersøgelse viste det sig, at især de 8-12åriges motion blev mærkbart bedret, da man satte et par basketballkurve op i et nabolag. Selve opfordringen til bevægelse, det at der er et redskab, styrker legen. Taler vi om yngre børn og børn, der måske ikke er de store sportsmennesker, kan redskaber eller legepladser på samme måde opfordre til bevægelse: Faktisk giver det at klatre, gynges, vippe, hoppe, balancere osv. et væsentligt tilskud til den fysiske aktivitet, som børn skal have minimum 1 time af om dagen for at holde sig i minimal form. Med de rette højintensive legeredskaber giver legepladsen også sved på panden.

Glæden ved den frie leg er helt grundlæggende for børn. Børn har simpelthen ret til at lege, siger FN's børnekonvention. Vi har som voksne pligt til at respektere denne ret: vi skal give børnene plads til og mulighed for at bruge den. Ved at lave legeområder, der passer til de forskellige aldersgrupper og har et varieret udbud af aktiviteter såsom snurre rundt, gynges, klatre, vippe og spille boldspil, er man allerede kommet langt. Børnene har et sted at være aktive. Og forældrene har et sted, hvor de trygt kan lade børnene komme – og måske selv mødes indimellem!

I nærområder kunne områderne oven i købet planlægges med både børn, forældre og andre brugere og på den måde blive en del af det fællesskab, der opstår, når mennesker føler, at lokalområdet er deres.

Fakta om overvægt:

- Overvægt defineres som et BMI (Body Mass Index) på over 25. (BMI=vægt / højde i meter x højde i meter)
- Antallet af overvægtige børn i EU skønnes at vokse med ca. 400.000 om året
- Der er mindst 3 millioner svært overvægtige børn i Europa
- Ca. 25% af de europæiske børn er overvægtige
- Børn der ser over 1 times tv/spiller over 1 times computerspil per dag, har mere end 3 gange højere risiko for at være mellem de 10% fedeste

Kilder:

FN's børnekonvention, se

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

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

