

BØRN, UNGE, BEVÆGELSE

Baggrundsnotat.
Fælles udvalgmøde d. 6. maj 2019



FREDERICIA
KOMMUNE

BEVÆGELSE

HVORFOR ER DET NU, DET ER SÅ VIGTIGT?

Fysisk aktivitet
er godt for

Stillesiddende tid
er skidt for

- **Vægt**
- **Muskel- og knoglesundhed**
- **Motorisk udvikling**
- **Psykosocial sundhed**
 - Fx selvværd, selvopfattelse, temperament, aggression, sociale kompetencer, ensomhedsfølelse
- **Kognitiv udvikling**
 - Fx sprog, opmærksomhed, læring
- **Kardiometabolisk sundhed**
 - Fx blodtryk, insulinresistens, fedt i blodet

BØRN OG UNGES BEVÆGELSE

HVORFOR ER DET NU, DET ER SÅ VIGTIGT?

Det er - groft sagt - i de tidlige år, at alt grundlægges. Det gælder mange faktorer med betydning for sundhed og sygdom, også fysisk aktivitet.

Derfor er det vigtigt at give barnet gode forudsætninger for at være fysisk aktiv gennem hele livet:

- Gode bevægekompetencer,
- Aktive vaner og
- Glæden ved at bevæge sig.

“Et barn, der har en god motorik, har større mulighed for at få en positiv oplevelse af sin krop og det, den kan. Det giver barnet bedre forudsætninger for at lege aktivt med andre børn, og det styrker dets forudsætninger for at bevæge sig. Derudover er der større mulighed for, at børn gerne bevæger sig senere i livet, hvis det har gode oplevelser og erfaringer med at bruge kroppen.”

(Sundhedsstyrelsen, 2017).

BØRN OG UNGES BEVÆGELSE HANDLER OM ..

AT GRUNDLÆGGE BEVÆGEKOMPETENCER

Hvis du kan balancere ...



... kan du eksempelvis deltage i:

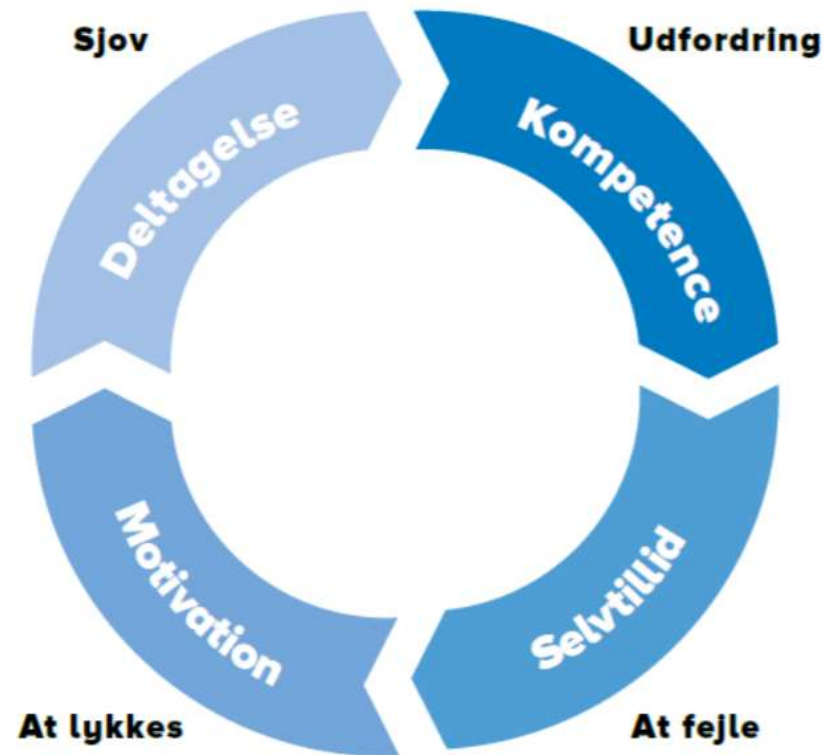
- Gymnastik
- Cykling og mountainbike
- Gadeidræt
- Skateboard
- Skiløb
- Skydning
- Fitness; yoga, stepaerobic, zumba m.m.



Kilde: DGI: Go Fun - børn, idræt og bevægelsesglæde

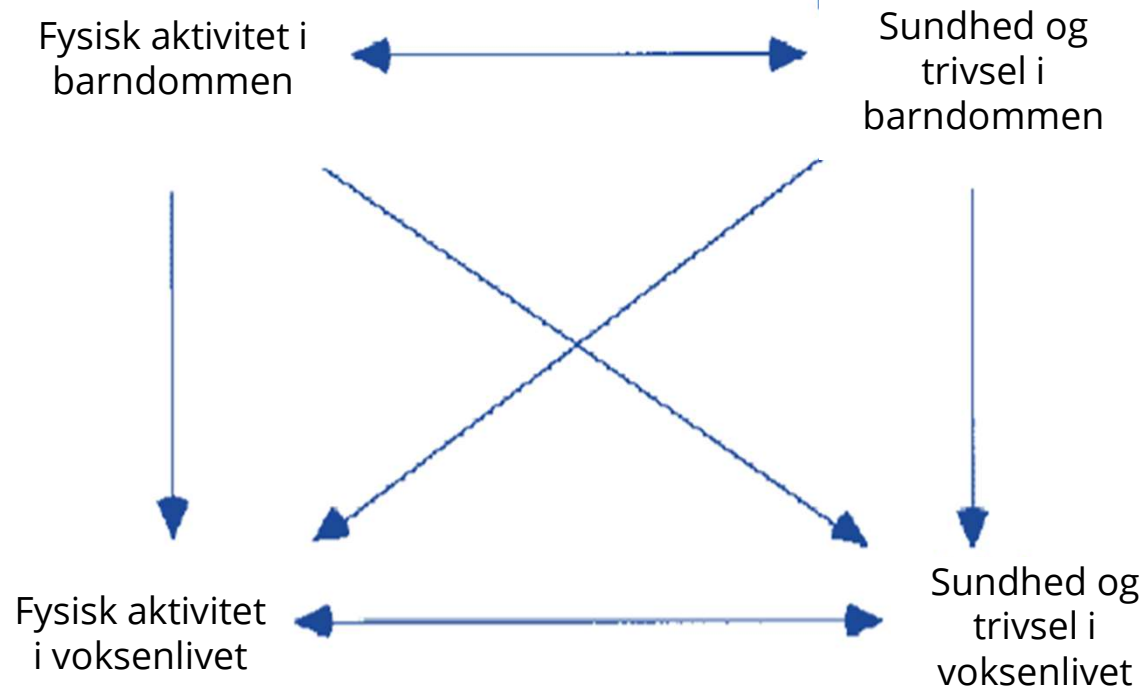
BØRN OG UNGES BEVÆGELSE HANDLER OM ..

AT GRUNDLÆGGE KROPSLIG DANNELSE
OG BEVÆGEGLÆDE



BØRN OG UNGES BEVÆGELSE HANDLER OM ..

AT GRUNDLÆGGE SUNDHED OG VANER



Frit efter Malina, 2001. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan

ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET

BØRN UNDER 1 ÅR

- Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent
- Sørg for, at barnet bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

BØRN 1-4 ÅR

- Sørg for, at barnet er aktivt på forskellige måder i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt
- Begræns mængden af skærmtid

Sundhedsstyrelsen



ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET

BØRN OG UNGE: 5-17 ÅR

- Vær fysisk aktiv **mindst 60 minutter om dagen. Moderat til høj intensitet**
- Mindst **3 gange om** ugen skal der indgå fysisk aktivitet med **høj intensitet** af mindst **30 minutters varighed**
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Sundhedsstyrelsen

BØRN, UNGE OG BEVÆGELSE

HVAD HAR BETYDNING?

En række indikatorer, er vigtige i forhold til børn og unges bevægelse.

I det følgende opsummeres udvalgte indikatorer og enkelte kobles til status i Fredericia.



FYSISK AKTIVITET



Både i Danmark og internationalt er det **kun 10-30% af børn og unge, som lever op til anbefalingerne** om 60 minutters daglig aktivitet af moderat til høj intensitet.

- Drengene er generelt lidt mere aktive end piger
- Aktivitetsniveau og mønster ændrer sig igennem barndommen og ungdommen
- Socialt udsatte børn er mindre fysisk aktive end andre børn, og færre i denne gruppe deltager i de idrætsaktiviteter, de gerne vil

STILLESIDDENDE ADFÆRD



Mere end **20% af de 15-årige bruger mindst 4 timer dagligt på at se film, serier, you-tube o.l.** på hverdage. I weekenden er det mere end 30%*.

Ca **30% af de 11-15-årige drenge bruger mindst 4 timer dagligt på elektroniske spil** i hverdagen. I weekenden er det flere*.

Stillesiddende adfærd dækker over al den tid, hvor man ikke bevæger sig. I spørgeskemaundersøgelser bruges "skærmtid" ofte som mål for stillesiddende adfærd. Stillesiddende adfærd kan også måles med elektroniske aktivitetsmålere.

Børn fra familier af "høj socialgruppe" børn bruger generelt mindre tid på skærmaktiviteter end børn fra "lavere" socialgrupper.



OMGIVELSERNE



Adgang til idræts-, lege- eller fritidsfaciliteter har betydning for børn og unges aktivitet.

Mere end 80% af danske 7-15 årige vurderer i nogen eller høj grad at lokalsamfundet har egnede idrætsfaciliteter eller gode rammer for at være aktiv.

I FREDERICIA

- blev **Madsby Parken** i 2018 kåret som Danmarks sjoveste legeplads.
- De Orange haller er netop lukket. Der arbejdes på en ny løsning.
- betaler foreninger, skoler og dagtilbud leje ved brug af offentlige haller. Udgiften kan være en **barriere for adgang og anvendelse**.
- En undersøgelse fra 2018 af voksne fredericianeres syn på og brug af udvalgte **naturområder** viser høj brug, stor tilfredshed og god tilgængelighed.

AKTIV TRANSPORT



I 2016 svarede 78% af danske børn og unge i alderen 7-15 år, at de cyklede, gik eller fx løb på løbehjul som transportmiddel mindst to gange om ugen, fx til skole eller fritidsaktiviteter.

I 2014 svarede 60% af unge (15-17 år) på ungdomsuddannelser, at de altid eller for det meste cyklede eller gik til og fra skole.

I FREDERICIA

- Bruger størstedelen af skolebørnene i 0.-6.-klasse **aktiv transport** til og fra skole.
- Mellem 2. og 3. klassetrin ændres transportvanerne fra hovedsageligt passiv transport til hovedsageligt aktiv transport.
- 6. årgang er tæt på målsætningen om 85% selvtransporterende børn
- Er der flest børn, der bruger aktiv transport til skoler med bynære placeringer
- Er der **gåbus** til to skoler

TRANSPORTVANEUNDERSØGELSE 2018

ORGANISERET IDRÆT



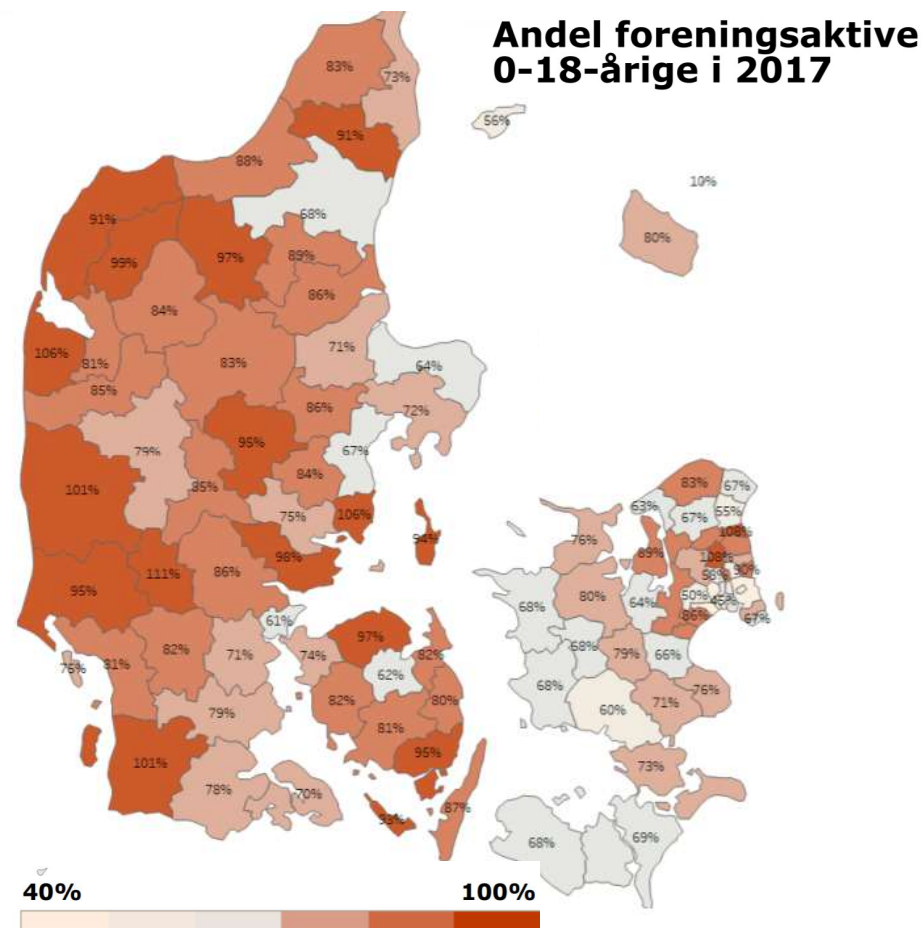
Godt **80%** af danske børn og unge i alderen 7-15 år deltager i sport og motion.

De fleste børn er aktive i en forening (86%), men der ses generelt et skift mod **flere selvorganiserede aktiviteter** (skatebord, trampolin i egen have, via sociale medier) og flere private/kommercielle aktiviteter (eks. fitnesscentre) særligt for unge.

I FREDERICIA

- Kan udsatte børn og unge få **adgang til foreningslivet via Fritidspas**
- Er der **Feriesjov** i sommer- og efterårsferie: Foreningslivet får tilskud til at lave aktiviteter. Tiltaget giver ofte nye medlemmer i foreningerne.
- **Er der indgået en samarbejdsaftale med Bevæg dig for livet** for børn og unge med handicap og særlige udfordringer.
- Har der gennem en årrække været **fokus på street aktiviteter**
- Var der i 2017 en **stigning i antal 0-18-årige foreningsmedlemmer** (DIF, 2017)

LBC2



Note: Tallene i figuren indeholder også dobbeltmedlemskaber. Derfor har eks. Billund Kommune 111% foreningsaktive børn og unge.

Fredericia
Kommune



BØRNEHAVER OG DAGTILBUD



Ny dagtilbudsreform og styrkede læreplaner på vej; Børns leg er central.

Børnehavetiden har stor indflydelse på børns aktivitetsniveau i hverdagene.

Allerede før børn når skolealderen, er de bevidste om, hvordan de præsterer motorisk sammenlignet med deres jævnaldrende ([SST, 2016](#)).

I FREDERICIA

- Er der en række **idrætsbørnehaver** (pædagogisk idrætsprofil): Olympiaden, Tag-fat, Æblehaven, Peter Aagården, og flere institutioner har en **natur- og bevægelsesprofil**
- I Fjordbakkedistriktet **opkvalificeres personalet** med et PD-modul om krop og bevægelse.
- Er mange dagplejere engageret i bevægelse, eksempelvis som mikropartnere i Frederica Sund By, naturdagplejere eller idrætsdagplejere

SKOLE



Idræt er obligatorisk i folkeskolen. Afhængigt af klassetrin har eleverne typisk 2-3 lektioner pr uge.

68% af danske folkeskoler oplyste i 2017, at de opfylder kravet om 45 minutters bevægelse. Næste mål er at styrke kvalitet og systematik i skolernes arbejde med bevægelse.

I FREDERICIA er der

- **Aktiv fredag** hvor SFOer får besøg af foreningslivet
- **Idrætsfestivalen**; et samarbejde mellem foreningslivet og et skoledistrikt
- En skoleportal, som skal bringe skoler og foreningsliv sammen ifm Åben Skole. Ikke bredt fuldt ud.
- **Inspirationsdag for alle indskolingslærere** d. 3. juni. Fokus på den varierede skoledag, herunder bevægelse.
- en række **profilskoler ift idræt og bevægelse**:
 - Ullerupbækskolen: Idrætsskole med talentklasser i samarbejde med Team Danmark
 - Nørrealleskolen: Idrætsskole
 - Erritsøskolen: Bevægelsesprofil

LOVGIVNING OG STRATEGIER



Tre love er særligt vigtige ift at sætte rammerne for børn og unges fysiske aktivitet fra en tidlig alder:

- Dagtilbudsloven: Krop, sanser og bevægelse som et af seks læreplanstemaer
- Folkeskoleloven: Idræt som fag, samarbejde med bl.a. idræts og fritidsorganisationer via åbne skole, og 45-minutters daglig bevægelse.
- Folkeoplysningsloven; Loven forpligter kommunerne ift at yde tilskud til foreninger med aktiviteter for børn og unge under 25 år.

I FREDERICIA

- **Er fysisk aktivitet et prioriteret område** ift sundhedsfremme og forebyggelse
- Er der nedsat et **Idrætsråd**
- Er en arbejdsgruppe under Miljø og Teknikudvalget i gang med at udforme en **Strategi for Friluftsliv**
- Fredericia er **Eliteidrætskommune i samarbejde med Team Danmark**. De ca 150 unge sportstalenter på elitevilkår har 2 x 2 timers ugentlig morgentræning.

ØVRIGE



Familie
og venner

De sociale relationer er vigtige ift børn og unges fysiske aktivitet. Familie og venner er vigtige, og kan være en katalysator for fysisk aktivitet – eller en hindring. Ligeledes kan voksne i foreninger have en afgørende rolle ift at skabe trivsel og glæde for medlemmerne.

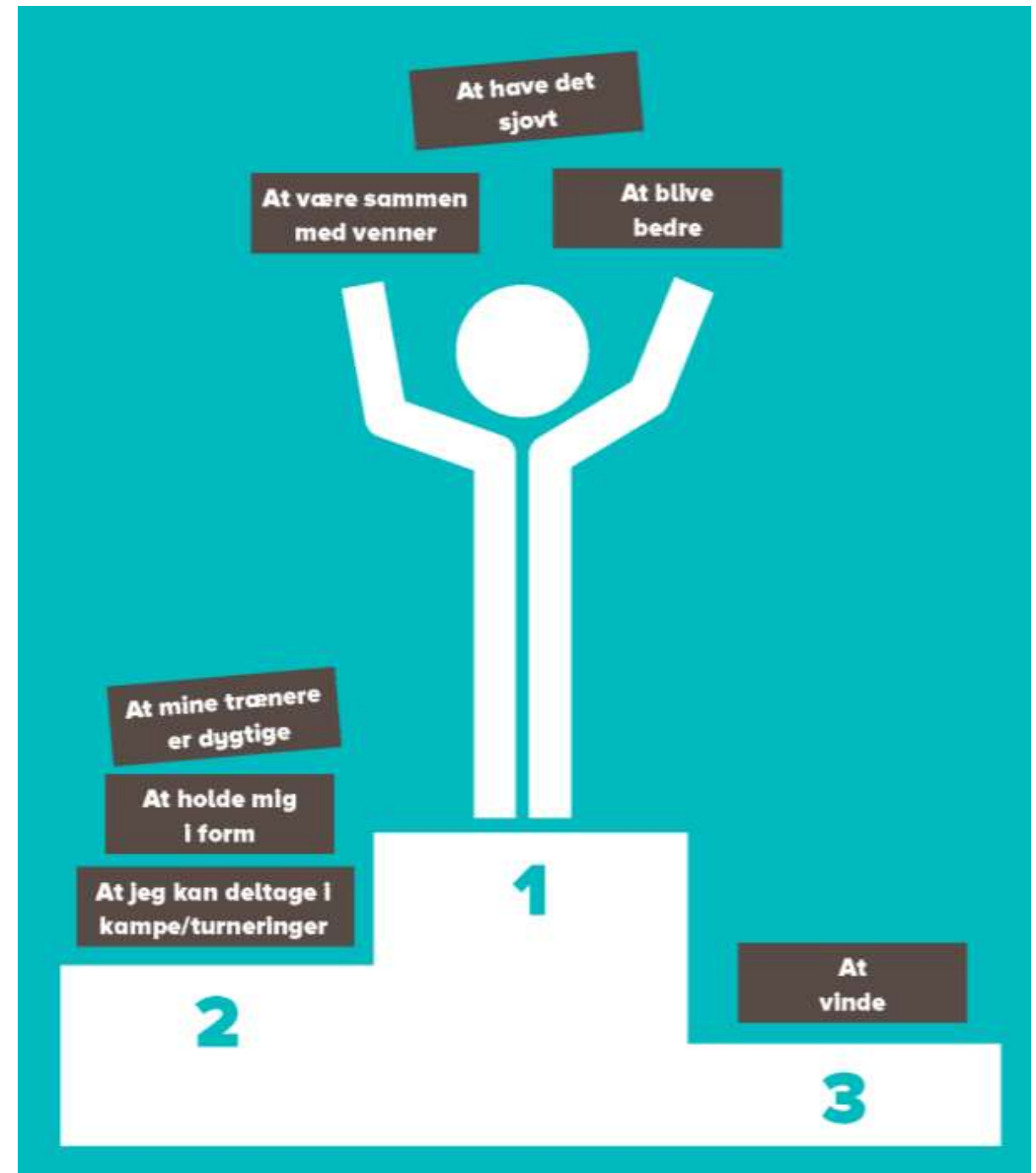
I FREDERICIA

- Findes bl.a. Fit for Kids - et vægttabsprogram til overvægtige børn og deres familier – som frem til sommeren 2019 kører i samarbejde med Helhedsplanen.

Hvad er vigtigt ifølge børnene?

IDRÆTSAKTIVE BØRNS VÆGTNING AF, HVAD DER ER VIGTIGST, NÅR DE DYRKER SPORT/MOTION

Kilde: [DGI: Go Fun - børn, idræt og bevægelsesglæde](#)



KILDER

Sundhedsstyrelsen

- Forebyggelsespakken om fysisk aktivitet, 2018
- Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6-årige børn, 2016
- Anbefalinger for fysisk aktivitet

FIIBL og Active Healthy Kids:

<http://fiibl.dk/active-healthy-kids/>

DIF:

https://www.dif.dk/da/politik/nyheder/analyser/kommuner/idraetsforeninger_i_danmark

DGI:

[DGI: Go Fun - børn, idræt og bevægelsesglæde](#)