

Hovudemnekode: FYS314

Emnenamn: Fysisk fostring eksamensmappe

Mappebidrag 1. Helse, kropp og fysisk aktivitet

Kandidatnummer: 102

Eksamensdato: 12.05. 2011

Innhold

1 Innleiing	1
2 Fysisk aktivitet	1
2.1 Barnehagen	1
2.2 Trening	3
2.3 Samarbeid med heimen	3
2.4 Vaksne i barnehagen	4
3 Helse	4
3.1 Folkehelsearbeid	4
3.2 Måltider	5
3.3 Fysisk aktivitet	6
4 Avslutning	6
Referanser	8

1 Innleiing

Dagens samfunn er blitt eit meir stilesittande samfunn. Me har maskinar og reiskapar som utførar arbeid for oss, og me har fleire leikeapparat som ikkje krever fysisk aktivitet. Dette resulterer i at dei fleste nordmenn er mindre fysisk aktive en det som helsemyndighetene anbefalar. Anbefaling frå norske helsemyndigheter er at “barn bør være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag (Sosial- og helsedirektoratet 2009)(ref. Osnes et al., 2010).” Desse minuttene bør vera med moderat eller høg intensitet, men på grunn av helsegevinsten hevdar fleire internasjonale forskerar i dag at ein bør vera i fysisk aktivitet 90 minutt til dagen.¹ Fysisk aktivitet og eit godt kosthold kan vera med på å forebygge ulike sjukdommar som hjerte- og kar sjukdommar, diabetes, kreft og benskjørhet, gi betre sjølvtilitt, forebyggje fedme, auka levealder og opprettholde god helse (Osnes et al., 2010).

I denne oppgåva vil eg ta for meg kva som bør vektleggast i fysisk aktivitet for barn frå ett til seks år, og korleis ein kan arbeide med å utvikle barns helse i barnehagen. I forbindelse med helse har eg i hovudsak konsentrert meg om kosthold. Dette er fordi at eit godt kosthold og fysisk aktivitet kan gi eit godt grunnlag for å ikkje utvikle sjukdommar seinare i livet.

2 Fysisk aktivitet

Muligheter for å utøve beveging er også viktig for eit barn sin utvikling, difor bør beveging få fokus både i heimen, barnehagen og på skulen. Barn har ein medfødt evne og lyst til å vera i fysisk aktivitet, og mykje av læringa blir utforska gjennom fysisk aktivitet. Denne evnen og lysten til barnet må ein utnytte og stimulere. Det er difor viktig å tilrettelegge miljøet. Dette gjeld den fysiske utforminga og evnen til dei vaksne og jamnaldrande til å motivere, invitere og oppmuntre. Ein godt variert bevegelseutvikling gir barnet moglegheit til å få ein god kroppsbeherskelse. Bevingar barna lærar tidleg i livet gir mestringsføling og bevingen vil ofte følgje barnet vidare i livet. Dømer på dette er ballspel, ski, svømming og liknande (Samdal & Haug, 2010).

2.1 Barnehagen

I 2009 hadde 88,5 prosent av barn i alderen mellom ett til fem år barnehageplass her i Noreg. Det vil seie at barnehagen kan vera med å påverke barns grad av fysisk aktivitet. I barnehagen kan ein jamne ut sosiale forskjeller, og alle barn får moglegheiten til å delta på like nivå. Her kan ein også legge tilrette for ulike aldrar (Osnes et al., 2010). Eittåringane er opptekene av seg sjølve og byrjar å byggje opp

¹<http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/livsstil/fysisk-aktivitet-barn-og-unge-18254.html>

forestillingar om ting. Dei fyrste orda blir uttalt og dei fyrste skritta blir tatt. Ettåringen er i ein svært motoriske periode, og er i mykje fysisk aktivitet. Dei klatrar over, bærer, drar og kaster og utforsker stadig nye ting. Dei har behov for å ha eit miljø der dei kan få lov til å utforske og klatre utan at ein som vaksne skal bekymre seg for skader på ting og barn (Moen & Jacobsen, 2007). For ettåringen er ikkje det viktigste eit stort klatrestativ, eller aktiviterar som krever presisjon. Dette er ting som er viktigare for dei eldste barna i barnehagen. Dei er komt så langt i si utviklinga at dei følar seg trygg på sine bevingingar og eksperimentere med desse. For å klare dette treng dei en plass der dei har moglegheiter for boltre seg. Dei er ikkje lenger like avhengige av å ha vaksne rundt seg slik som ettåringen, dei leiker gjerne saman i små grupper og ofte på avgjømte plasser (Moen & Jacobsen, 2007).

Barnehagen har ein unik moglegheit til å skape interesse og bidra til å gi eit positivt bilete til barna med å bruke kroppen. I rammeplanen kan ein lese at personalet skal:

“... sørge for god planlegging og fleksibel tilrettelegging og utnyttelse av det fysiske miljøet, og vurdere hvordan nærmiljøet kan supplere barnehagens arealer til ulike årstider (Kunnskapsdepartementet, 2006, s37).”

videre kan ein lese at personalet skal utbrede og oppmuntre til trygg og utfordrande leik for alle, uansett forutsetningar. Barna skal oppmuntrast til å søkje nye utfordringar og prøve å mestre sin eigen kropp og oppleve mestring og fellesskap (Kunnskapsdepartementet, 2006).

I barnehagen er det mykje som skal skje gjennom dagen. Måltider, møter, pauser, av og påkledning, samling, soving og mykje meir. I tillegg til dette skal barna få mogleigheit til vera utendørs og utfolde seg. Her er det viktig å planlegge slik at ein har tilstrekkelig med personale ute. Er ein få vaksne ute blir det vanskeligare å utføre pedagogisk arbeid, ein blir gåande som tilsyn som stadig må ha oversikt (Osnes et al., 2010). Dette kan gå utover barnas moglegheit til å utfolde seg, både små og store. Mange av dei minste barna kan ha problemer med å bevege seg ute, der dekket gjerne er litt ujamnt og varierende med årstidene.

Det har snødd ute, og bakken er ruglete og glatt. Mange av dei minste på avdelinga har aldri vore ute i snøen før, men ser ut til å klare seg fint. Mats kjem ut døra og går nokre meter før han stopper opp. Ute er det er det bare ein vaksen, og han ser ikkje i Mats. Mats blir ståande heilt roleg og seiar ingenting. Eg kjem ut og går bort til Mats og tar han i handa, nå tør han å ta sine fyrste skritt i snøen.

Dette opplevde eg i fjor vinter. Her ser ein viktigheten av å vera fleire vaksne ute. Mats følte seg usikker og valte å stå i ro, fram til ein vaksen kom med ei trygg hand.

2.2 Trening

Det kreve mykje trening på å læra seg motoriske ferdigheter. Barn som er aktive får den treningen gjennom leik som er ein viktig del av kvardagen i barnehagen. Etterkvart som barnet vert eldre blir trangen til å utfolde seg og få nye utfordringar større. Ein toåring har stor interesse for dei grovmotoriske aktivitetane, er glad i å springe og klarar å endre tempo retning når det spring. Toåringen er stadig klar for nye utfordringar, men det kan vera ein krevande periode, det det stadig blir møtt med ulike grensesettingar frå dei vaksne (Moen & Jacobsen, 2007). Dette kan vera grensesettingar som “ ikkje lov til å springe i gangane”, “ver forsiktig når du spring ute, slik at du ikkje slår deg” og “Det blir så masse bråk når dykk spring”. Dette er setningar eg stadig høyrar i barnehagen, og som eg tar meg sjølv i bruke og angrar i ettertid. Istaden for at barnet skal få kjeft og bli hindra i å utfolde seg, kan ein prøve å gjere noko med det. Kva med å ha ein eigen “springegang” der barna kan få lov til å utfolde seg og føle mestring av å styre sin eigen kropp. Som nemnd tidligare seiar rammeplanen at barna skal ha moglegheit for å utforske og mestre sin eigen kropp. Då må ein prøve å leggje tilrette for dete på ein måte som skapar trivsel for både barn og vaksne.

Fire og femåringar har utvikla ledige og stabile bevingar og utøvar dei med presisjon og ferdighet. Dei har nå behov for å eksperimentere med dei og prøve ut nye ting. Dei skapar seg eit bilete av seg sjølv og er ikkje like avhengige av vaksne lengre. Det finmotoriske byrjar også å komme på plass, og barnet rette gjerne stort fokus mot det (Moen & Jacobsen, 2007). Her er det viktig at ein som vaksne prøver å tilrettelegge for eksperimentering av både grovmotoriske og finmotoriske aktivitetar. Gjerne ha eit gymrom inne med ulike apperater, eller ha eit uteområde som er innbydande også for dei største barna. Ein kan leggje fargeblyntar, lego, perler og anna finmotoriske aktivitetar lett tilgjengelig for bruk. I denne alderen meiner eg at det er viktig at barnet får eksperimentere og utfolde seg. Det skal snart byrje i skulen, der det er meir stillesitjande aktivitetar og andre krav som stilles. I ein praksisperiode opplevde eg at dei vaksne vart lei av bråk og setje dei eldste barna til å gjere skuleoppgåver og sitje stille. Dette for at dei skulle øve seg til dei skulle byrje på skulen. For meg vart dette heilt feil, det var lett å sjå at barna følte seg ukomfortable. Om barnet sjølv er interessert i lære seg skuleting, skal ein sjølvstilt leggje tilrette for dette. Men då må barnet sjølv visa interesse og vera klar.

2.3 Samarbeid med heimen

I tillegg til at barnehagen fokuserar på fysisk aktivitet hjå dei, er det viktig med god kommunikasjon med barnas foreldre. Det kan vera nyttig for dei å vite kva som blir gjort i barnehagen, slik at ein lettare kan kjøpe inn bekledning og anna utstyr som barnet treng. Mange foreldre er ikkje klar over den

pedagogiske funksjonen ein tur i naturen kan ha for barnet deira si utvikling og læringa. Med å ha ein opne kommunikasjon mellom barnehagen og foreldra kan det vera lettare å oppklare dette. Dermed får også foreldra eit innblikk i barnet si utvikling, og det kan gjerer hjelpe til å at foreldra også blir meir aktive sjølv og i lag med barna (Osnes et al., 2010).

2.4 Vaksne i barnehagen

For at ein som vaksne i barnehagen skal kunne oppmuntre og tilrettelegge for fysisk aktivitet hjå barna, må ein sjølv ha kompetanse og engasjement. Om ein ikkje har det bør ein skaffe seg opplæring innen fysisk aktivitet. Ved å vera aktiv i lag med barna, kan ein også setje fokus på si eige helse. Barnehagen kan også leie inn hjelp frå andre institusjonar om ein har barn som er motorisk usikre eller henger etter i utviklinga. Det er også viktig å tenkje på korleis ein utfører enkle oppgåver som løfte eit barn, kle på eit barn, arbeider ved stallebordet og leier barn på tur. Ved å utføre desse oppgåvene på ein ergonomisk måte har ein meir energi og ytelse til å vera aktive med barna (Osnes et al., 2010).

3 Helse

I tillegg til fysisk aktivitet er det viktig å utvikle barns helse i barnehagen. Det er vanskeleg å finne ein konkret definisjon på helse, men studier gjort blant folk visar at ein assosierer ordet helse til trivsel, dagleg bruk av kroppen, mestring, sinnelag og overskudd, svært få tenkjer på sjukdom i forbinding med helse. Ein kan difor seie at ein kan ha god helse sjølv om ein er sjuk, likevell må bekjemping av sjukdom og helse sjåast i ein samanheng. Ofte snakkar ein om sjukdomsforebyggande og helsefremmende arbeid (Osnes et al., 2010).

Barnehagen er ein viktig arena for å fremme kosthold og fysisk aktivitet hjå barn. Fordelen ein har i barnehagen er at ein kan bruka mat og måltider i ein pedagogisk samanheng. Kjøkkenet kan tilrettelegges for barna, og det kan bli ein naturleg del av avdelinga. Det heilt optimale ville vore om barna kunne få sådd og høsta ein del av sin eigen mat. Men dette krev tid, arealer og entusiasme blant personalet (Ahmer, 2010).

3.1 Folkehelsearbeid

Det er ulike forskjeller i levevaner knytta til sosiale og kulturelle forskjellar. Barn som kjem får ein familie som har god utdanning og høg status, tilegner seg gode kosthold- og levevaner. Derimot må barn frå lågare sosioøkonomiske i større grad læra seg slike vaner gjennom sosial læring med andre barn. Difor har barnehagen ein moglegheit til å utjamne desse forskjellane.

Det er mange nivåer som gjensidig påverkar kvarandre, som igjen får ein betydning for barns helse i barnehagen. Øverst har me den offentlige politikken. Her blir det utarbeida retningslinjer som leggjar føringar for lokalmiljøet. Lokalmiljøet jobber så med desse slik at barnehagen kan ivarste eit positivt fokus på kosthold og helse. Barnehagen kan bruke to ulike tiltak i arbeidet sitt vidare. Det eine er å rette fokus mot enkeltindividet, og utvikla positive holdningar og motivasjon til sunne vaner og beveging.

De andre tiltaket handler om å tilretteleggje miljøet i barnehagen, slik at barnet enkelt skal kunne velgje sunne vaner og utføre ulike fysiske aktivitetar gjennom dagen. Dette gjeld innanfor barnehagebygget, men også i samarbeid med foreldene. Barna får med seg mat heimanfrå, og barnehagen kan vera med på å påverka valet av matvarer som barnet får med seg.

Det siste nivået er barnet sjølv og dets sosiale relasjonar. I dette tilfellet blir det relasjonane mellom barnet og ansatte i barnehagen. I barnehagen tilegner barna seg språk som dei høyrar frå andre barn og dei vaksne i barnehagen. Difor må ein som vaksen tenkje over kva språk og haldningar ein brukar ovanfor barna når ein snakkar om mat, kosthold, fysisk aktivitet og helse. Motivasjon er ein viktig faktor for barna, for å utføre ting og føle mestring. Som vaksen må ein motivere barna til å tilegne seg sunne vaner, dette kan ein blant anna gjera i forbindelse med måltidet. Med å la barna sleppe til i dialogar og få følelsen av å bli høyrte kan det skape motivasjon til å ete maten som er tilberedt (Wilhelmsen, 2010).

3.2 Måltider

Våres måte å leve på danner grunnlag for helsa. I dagens samfunn er det blitt ein større andel av overvektige barn, desse har også ein større sjangse for å bli overvektige i vaksne alder. Overvekt kan føre til større risiko for å utvikle sjukdommar som hjerteinfarkt og diabetes. Difor kan ein jobbe i barnehagen for å forebygge fedme, med blant anna kostholdet (Ahmer, 2010). Myndighetene har utvikla retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Her kan ein blant anna lese at ein blir anbefalt å ha to fullverdige måltider kvar dag, kvart måltid bør vare minimum 30 minutter kvar og det bør ikkje vera meir en tre timar mellom kvart måltid. I 2010 kom det fram nye anbefaling som fokuserar på kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Desse fokuserar på matvarenes innvirking på helsa (Osnes et al., 2010). Dagen i barnehagen kan ofte vera lang og utfordrande for barna, særleg dei minste. På grunn av det er det viktig at dei får i seg nok næring gjennom dagen, som sikrar dei overskudd til å klare dagen. Eit barn eter ikkje så mykje i løpet av dagen, så maten det får i seg må vera næringsrikt (Ahmer, 2010).

Med å kartlegge barnehagens måltider og strukturen rundt det, kan ein enkelt sjå kva endringar som eventuelt må gjerast. Under endringane kan det vera lurt å inkludere foreldrar og eventuelt andre samarbeidspartnere. Dette for å sikre ein felles forståing for endringar som må gjerast. Dette kan vera

endringar som å auke barns inntak av fisk, grønnsaker og grove kornprodukter. For å jobbe med dette må ein finne konkrete endringa som må bli gjort. Dette kan vera å lage avtaler med bakeri om levering av brød, auke antall dagar der fisk er tilgjengelig som varm mat eller pålegg. Ein kan også jobbe med å heve personalet sin kompetanse innan helse, både teoretisk og praktisk. Den kunnskapen ein tilegner seg må ein bruke aktivt i barnehagen og saman med foreldra (Wilhelmsen, 2010). Rammeplanen gir eit mål, som kan vera godt å ha i bakhånd når ein jobbar med å utvikle barns helse. Der kan ein lese at personalet skal gi barna “ Forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold (Kunnskapsdepartementet, 2006, s36).”

3.3 Fysisk aktivitet

Om ein legg til seg gode vanar for fysisk aktivitet tidleg i barneåra, vil ein sannsynligvis også ha ein aktiv livsstil også i vaksen alder. Ein aktiv livsstil kan minske faren for å ulike sjukdommar som hjerte/karlidelser, kreft og diabetes. God fysisk aktivitet er også viktig for å utvikle dei grunnleggande motoriske ferdighetane hjå barnet. Desse gir barnet grunnlag og moglegheit for å delta i leik og andre aktiviteter. For et barn er det naturleg å bevege seg, og det er difor viktig at barnet får tilegne ser erfaringar frå ulike omgivelsar og terreng. Slike erfaringar styrer barnets stykre, utholdeneht og bevegelighet. Den beste plassen å bevege seg på er ute i naturen. Her må ein bruke kroppen for å halde balansen i det ulendte terrenget, og den gir jamnleg nye utfordringar gjennom årstidene. Rammeplanen presiserar naturen som ein viktig arena for å fremme barns utvikling, og den gir tydelege føringar for ansvaret barnehagen har for å tilrettelegge for fysisk aktivitet. (Fjørtoft, 2010) Uteområdet i barnehagen er ein viktig del av kvardagen, og “For å imøtekomme anbefalingene om minimum 60 minuttar fysisk aktivitet hvar dag for barn og unge, og for å være en forebyggende og helsefremmende institusjon, bør barnehagen legge vekt på å skape et godt og aktivitetsfremmende utemiljø i barnehagen (Fjørtoft, 2010, s 132).”

4 Avslutning

Barnhagen har gode moglegheitar til å påverke barns helsevaner og fysisk aktivitet. Med å utvikle kompetanse innan helse, og vera bevisste på kva holdningar ein visar til barna kan ein vera med på å utvikle barnas helse på ein god måte. Om ein som barn utviklar ei god helse og er fysisk aktive kan det hjelpe til i vaksen alder. Det kan førebyggje overvekt og redusere faren for å få hjerte- og karsjukdommar og diabetes Det kan også hjelpe til å auke barnets sjølvtilitt og gi følelsen av mestring.

Barnehagen skal leggje tilrette slik at barnet kan få utfolde seg fysisk. Ein må då ta hensyn til nivå

og alder. Barnehagen kan også jamne ut sosiale forskjellar, og la alle barn ha like moglegheiter.

Referanser

- Ahmer, C. (2010). Fra kommunal arealplanlegging til utforming av barnehager som ivaretar mulighetene for et sunt kosthold og fysisk aktivitet. In B. U. Wilhelmsen, & A. Holthe (Eds.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*, (pp. 48–59). Oslo: Universitetsforlaget.
- Fjørtoft, I. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen. In B. U. Wilhelmsen, & A. Holthe (Eds.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*, (pp. 120–137). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kunnskapsdepartementet (2006). *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver*.
- Moen, E., & Jacobsen, K. B. (2007). *Skritt for skritt - barn og bevegelse*. Vett og Viten.
- Osnes, H., Skaug, H. N., & Kaarby, K. M. E. (2010). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Samdal, O., & Haug, E. (2010). Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse og læring. In B. U. Wilhelmsen, & A. Holthe (Eds.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*, (pp. 32–47). Oslo: Universitetsforlaget.
- Wilhelmsen, B. U. (2010). Barnehagen i et folkehelseperspektiv: arena for et sunt kosthold og fysisk aktivitet. In B. U. Wilhelmsen, & A. Holthe (Eds.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*, (pp. 17–31). Oslo: Universitetsforlaget.