



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
jordbruksvetenskap

Inventering av tre skolgårdar i Uppsala – med fysisk aktivitet i fokus

Hanna Skoglund

Titel: Inventering av tre skolgårdar i Uppsala – med fysisk aktivitet i fokus
Engelsk titel: Inventory of three school playgrounds in Uppsala – with physical activity in focus
© Hanna Skoglund
Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Ann Åkerskog, SLU, institutionen för stad och land
SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
Omfattning: 15 hp
Nivå: Grundnivå G2E
Kurs: EX0726, Projekt i landskapsplanering
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Nyckelord: barn, fysisk aktivitet, skolgård, markytor, utformning
Publiceringsår: 2014
Publiceringsort: Uppsala
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Skollagen idag ställer inga krav på den fysiska utemiljön på skolorna. Då barnen i Sverige blir allt mer stillasittande och då hälften av dagens fysiska aktivitet för barn sker under skoldagen är det viktigt att skolgårdarna, i så stor utsträckning som möjligt, uppmuntrar till fysisk aktivitet. Syftet med uppsatsen var att inventera tre skolgårdar i Uppsala och jämföra deras innehåll mot vad litteraturen säger om fysisk aktivitet. Målet var att ta reda på vad som är en aktiverande miljö för barn och om de tre skolgårdarna har de inslag som behövs enligt litteraturen. Mitt arbete grundades på inventeringar och intervjuer med lärare på de aktuella skolorna.

TVå av de tre skolorna valdes utifrån deras läge i staden. En skola i innerstaden och en i utkanten av staden. Detta på grund av att skolor i innerstaden ofta har små skolgårdar med mycket hårdgjord yta. Den tredje skolan som valdes var en friskola belägen i ett bostadsområde. Friskolor anläggs ofta på platser där det från början inte var tänkt att en skola skulle vara vilket ofta leder till små och fattiga skolgårdar.

Inventeringen grundades på olika kriterier som enligt litteraturen om fysisk aktivitet skapar bra förutsättningar för lek och aktivitet. De olika kriterierna var grönytor, hårdgjorda ytor, aktivitetsytor, kuperad mark, skyddad plats, sandytor, naturmark, rumslighet och storlek på skolgården. Utrustning av olika slag var inte en del av inventeringen.

Skolgårdarna varierade mycket, endast en av de tre skolgårdarna innehöll alla de kriterier som enligt litteraturen uppmuntrar till fysisk aktivitet. Det var skolan med störst yta och som låg i anknytning till naturområden. Här hade barnen stora ytor att röra sig på och ett stort utbud av variation i miljön. De områden som uppskattades mest bland barnen på alla skolor, där de tyckte om att leka mest, var natur- och grönområden.

Alla skolgårdar innehöll inte naturinslag men lek och aktivitet pågick även där. De olika kriteriernas betydelse kan diskuteras länge, hur stor inverkan de har på barns aktivitet på rasten. Barn är anpassningsbara och hittar nya sätt att leka och aktivera sig på i den miljö de befinner sig, men aktiviteten blir inte lika allsidig på en skolgård med litet utbud och lite variation i miljön.

Abstract

The Education Act in Sweden today has no requirements on physical outdoor environment at schools. The children in Sweden are becoming more sedentary and half of the current physical activity for children takes place during the school day. This suggests that the schoolyards should, as far as possible, encourage children to be physically active. The purpose of this paper is to survey three schoolyards in Uppsala and compare their content to literature on physical activity. The purpose is also to learn what a good environment is that activates the children, and find out if the three schoolyards contains the elements needed according to the literature. My work is based on surveys and interviews with teachers.

Two out of three schools were chosen based on their location in the city. One school was located in the center of the city and one in the edge of town. This was based on the fact that schoolyards in the inner city often are very small and contains a lot of paved surfaces. The third school was chosen based on the fact that it is an independent school and was located in a resident area. Independent schools are often situated in places not originally intended for schoolyards. This can result in small schoolyards that are poorly equipped.

The inventory was based on various criteria's that, according to the literature, encourages the children to be more active. Such as natural areas with a lot of loose objects that inspires the children to start playing and be active. Play equipment weren't part of the inventory.

The schoolyards contents varied greatly, only one school contained all the criteria's needed to encourage the children to be physically active, according to the literature. It was the school that had the greatest area of the three. Here the children had an extensive area to play on and a wide range of variation in the environment. The areas that were most appreciated by the kids at all three schools were the natural areas with plants, trees and bushes.

All schoolyards didn't contain the elements most needed for physical activity, according to the literature, but the children were activated and playing at those schools as well. The importance of the different criteria's can be discussed. How much influence they have on children's activity during breaks. Children are great at finding things to play with and activate themselves whatever environment they are in, but the activity is not as all round in a schoolyard with little choice and little variation in the environment.

Introduktion

Utvärderings- och forskningssekretariatet skriver i en rapport att övervikt och fetma hos barn är en av vår tids största utmaningar. De skriver också att betydligt fler barn i Sverige idag lider av övervikt jämförelsevis med för trettio år sedan. Detta kommer leda till stora kostnader för samhället i framtiden men även ohälsa och lidande för de drabbade (Utvärderings- och forskningssekretariatet 2013). I en folkhälsorapport skriver socialstyrelsen att det är viktigt att förebygga barnfetma, då det är svårt att behandla på lång sikt (Socialstyrelsen 2009). De skriver också att personer som lider av övervikt som barn ofta är överviktiga även som ungdomar och vuxna. Cirka 80 procent av de som är överviktiga i åldern 6-7 år är fortfarande överviktiga i sena tonåren (Socialstyrelsen 2009).

I dagens stillasittande samhälle är fysisk aktivitet ett aktuellt ämne. Att människor mår bra av att vistas utomhus är allmänt känt, och även att hälsan och utvecklingen hos barn gynnas. Detta är något som senaste tiden fått allt större uppmärksamhet och flera studier i ämnet har gjorts. Det har konstaterats att hälften av dagens fysiska aktivitet för barn sker under skoldagen. Barn är också mer fysiskt aktiva under skoldagar än under helgdagar (Formas 2012). Då barnen spenderar stor del av sin tid på skolan har skolgårdarna stor betydelse för att barn ska få tillräckligt med fysisk aktivitet. Det är viktigt att dessa är utformade för att, i så stor utsträckning som möjligt, uppmuntra och bjuda in till fysisk aktivitet. Skollagen idag ställer inte några krav på att den fysiska utemiljön ska vara ändamålsenlig med säkra och utvecklande miljöer för eleverna, vilket medför att många skolgårdar är direkt olämpliga på dessa punkter (Björklid 2005). Enligt Boverket behövs det en generell kunskap om barns behov i den byggda miljön (Boverket 2005). Det borde vara en självklarhet att skolgården ska tillhandahålla en trygg och aktiverande miljö för barnen. I boken *Lek äger rum – Planering för barn och ungdomar* beskrivs olika teorier om planering av inspirerande miljöer. Så här beskrivs de som planerar våra städer och landskap:

De vet hur man skapar en park, ett torg eller en stadskärna så att besökaren finner den intressant och fängslande och får lust att gå vidare och utforska vad som finns bakom nästa hörn. Sådana teorier om platser och rörelser i rummet borde kunna gå att använda också när man skapar miljö för barn (Lenninger & Olsson 2006 s. 18).

Dessa teorier och tankesätt kan vara bra att ha med sig när vi landskapsarkitekter ska planera och gestalta miljöer för barn. Detta kan till exempel tillämpas på skolgårdar för att skapa miljöer som uppmuntrar till lek och aktivitet.

Intresset för skolan och pedagogik väcktes då jag besökte en Montessoriskola, deras synsätt på elever och deras inlärningsprocess väckte en nyfikenhet kring barn och deras skolmiljöer. Inom Montessoripedagogiken ska barnen få tid och ro att själva välja sysselsättning utifrån möjligheterna som erbjuds (Montessoripedagogik 2013). Vad är det då för möjligheter som erbjuds i den byggda utemiljön för barnen på skolorna? Med hjälp av inventeringar och intervjuer, med fokus på fysisk aktivitet, ska jag ta reda vilka inslag tre skolgårdar i Uppsala har och jämföra deras innehåll mot litteratur om fysisk aktivitet. Vilka inslag uppmuntrar till lek och aktivitet?

Bakgrund

Fysisk aktivitet i tidig ålder medför många positiva effekter för vår fysiska och psykiska hälsa. Det har konstaterats att barn som är aktiva under rasterna klarar av skoldagen bättre än de som är passiva. Som landskapsarkitekt är det viktigt att ha kunskap om vad för slags miljöer som gynnar och uppmuntrar barn att röra på sig.

Vikten av fysisk aktivitet

Enligt livsmedelsverket är rekommendationerna för daglig mängd fysisk aktivitet för barn minst 60 minuter med både måttlig och hög intensitet (Livsmedelsverket 2013). De bör vara så allsidiga som möjligt för att ge kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet, kortare reaktionstid och bättre koordination. De behöver inte vara sammanhängande utan kan delas upp under dagen (Statens folkhälsoinstitut).

Det finns, enligt riksidsrottsförbundet, många argument till att vara fysiskt aktiv (Riksidsrottsförbundet 2009):

- » Hjärtat blir starkare och konditionen stärks. Risken för hjärtinfarkt minskar och syreupptagningen förbättras, vilket ger en lägre vilo- och arbetspuls.
- » Skelettet blir starkare, ledbrosket stärks och risken för benskörhet minskar.
- » Muskelstyrkan ökar vilket ökar deras kapacitet att förbränna fett.
- » Hållfastheten i leder, ledband och senor förbättras.
- » Blodkärlen behåller sin elasticitet, kolesterolhalten i blodet minskar och kroppen får bättre blodgenomströmning vilket gör att kroppens celler får syre snabbare.
- » Ämnesomsättningen blir högre och ökar fettförbränningen.
- » Förbättrat immunförsvar.
- » Minskad risk för åldersdiabetes.
- » Produktionen av endorfiner ökar. Risken för depression minskar, sömnen förbättras och risken att utveckla Alzheimers sjukdom och demens minskar.

Vi kan konstatera att fysisk aktivitet har stor betydelse för vår hälsa och vårt välbefinnande. Fysisk aktivitet i tidig ålder medför en rad positiva effekter (Folkhälsoguiden 2012). Barn som rör sig mycket sover bättre och mår bättre och deras humör är mer jämnt än de som är passiva (Folkhälsoguiden 2012). För lite rörelse och utomhusvistelse kan leda till irritation, koncentrationssvårigheter och trötthet (Björklid 2005). Fysisk aktivitet är alltså inte endast viktigt för barns fysiska välbefinnande utan också för deras inläring (Boverket 2005). I en artikel från år 2000 skriver Dagens Nyheter:

Tonåringar som konditionstränar blir smartare och får högre resultat på IQ-tester. Det visar en studie som gjorts av forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg (Riksidrottsförbundet 2009).

Fysisk aktivitet på skolgården

Barnsäkerhetsdelegationen anser att miljön runt skolorna har en stor betydelse för barns utveckling och lärande. Enligt en undersökning i Norge kunde man konstatera att barn som är fysiskt aktiva under rasterna klarar av skoldagen bättre än de som är passiva (Midjo & Widgren 1997). Detta kan härledas till ny forskning som visar att utvecklingen av motoriken, rörelsestyrning, balans och samordning, är direkt kopplad till fysisk aktivitet. Motorikutvecklingen påverkar i sin tur koncentrations- och inlärningsförmågan (Folkhälsoguiden 2012). Fysisk aktivitet gör alltså att barns koncentrationsförmåga förbättras, samt ger dem styrka och kraft (Björklid 2005).

Under skoldagen är rasten den viktigaste möjligheten till fysisk aktivitet och det är viktigt att skolgården erbjuder inslag som uppmuntrar och lockar barnen att vara aktiva (Björklid 2005).

Skolgården nedprioriterad

Idag finns ingen lag eller förordning som detaljerat beskriver hur en skolgård ska vara utformad och vilka regler som gäller. Det är upp till varje rektor, skolans huvudman, att ta tag i denna fråga och skolgården prioriteras sällan (Björklid 2005). I en artikel från 1999, *Återerövra skolgårdarna*, skriver Susan Paget att skolgårdarna knappt nämns i läroplanerna och att det råder konkurrens om de pengar skolan har till sitt förfogande (Paget 1999). Paget skriver också att det är svårt att välja mellan den yttre miljön och läromedel. Genom att istället satsa på skolgården och se på den yttre miljön som ett läromedel och pedagogisk tillgång, kanske valet kan bli annorlunda (Lillemyr 2002).

När Skolverket bildades 1991 avvecklades arbetet med att ta fram generella riktlinjer om skolors utemiljöer från myndigheterna. Det finns idag på nytt önskemål om vägledande rekommendationer vid skolgårdsutformning, till exempel minsta kvadratmeter friyta per elev (Björklid 2005).

Enligt SISAB, Skolfastigheter i Stockholm AB, kan det vara svårt att få tillräckligt stora ytor när en ny skola ska anläggas, särskilt i innerstaden är det svårt att få en tillräckligt stor yta som kan tillgodose barnens behov (Edblom 2006).

Stadsbyggnadsnämnden anser att när en ny skola ska anläggas bör man först kartlägga vilka offentliga ytor som ska användas och undersöka om dessa kommer att tillgodose de framtida elevernas behov (Edblom 2006).

Aktivitet genom lek

Det naturliga sättet för barn att vara fysiskt aktiva och röra på sig är genom lek (Folkhälsoguiden 2012). Genom att uppmuntra barn till lek på skolgården uppmuntrar man dem samtidigt till att vara fysiskt aktiva. Leken är en allsidig aktivitet och är en fundamental del av barns utveckling – emotionellt, socialt och

motoriskt (Björklid 2005). För barn i åldern 5-9 år är lek särskilt viktigt då barn under den tiden använder stor del av sin tid till att just leka (Lillemyr 2002). Vad är det då som lockar barn att börja leka? För att börja leka måste barnen känna lust (Olsson 1995). Förutom lust är leken också ofta förknippad med spänning och har på så sätt en stark dragningskraft på barn (Lillemyr 2002).

Aktiverande miljöer

En ideal miljö för barn att aktiveras i är en miljö som inte är tillrättalagd, utan är naturlig. Det ska finnas möjlighet till nya upptäckter, det ska finnas tillgång till stora ytor, lösa föremål och spännande krypin. I en sådan miljö kan barnen få utlopp för sin kreativitet och fantasi (Grahn 1991). Inslag som uppmuntrar till lek och fysisk aktivitet på skolgården är (Grahn 1991, Grindberg & Langlo Jagtöien 2000, Gran et al 1997):

- » Kuperad mark: Höjdskillnader hjälper barn att sätta sin kropp i rörelse och ger dem även ett mål att röra sig mot. I barns ögon kan höjdskillnaden bli ett berg att bestiga, en pulkabacke eller en plats där de kan överblicka området. Nivåskillnader är rumsbildande och karaktärsskapande vilket ger en spännande och inbjudande miljö. Vertikal rörelse är också ett mycket bra sätt att göra av med mycket energi på kort tid.
- » Naturmark: Natur gör barn mindre stressade. Det är en mer spännande och rofylld plats än en mer tillrättalagd urban miljö. Även naturmark uppmuntrar starkt till lek.
- » Gräsyta: Stora ytor uppmuntrar till lek.
- » Hårdgjord yta: Uppmuntrar till lek snabbt och tillhandahåller en trygg och oföränderlig miljö.
- » Aktivitetsyta: Gemensamma ytor är bra både för fysisk aktivitet och för sociala kontakter, till exempel bollspelsytor som en fotbollsplan.
- » Sandyta: Lekutrustning och sand uppmuntrar till lek och aktivitet.
- » Rumslighet: En plats med rumslighet ger en upplevelserik och spännande miljö med variation som triggat igång fantasi och lek. Det kan vara rumslighet med hjälp av buskar, träd eller kojor.
- » Skyddad plats: Det är också bra med lugna och skyddade platser dit barn kan dra sig undan och vara ifred. Här kan barnen vila och söka skydd från vilda lekar och återhämta kraft för att sedan ge sig ut igen. Miljöer som kan tillhandahålla detta kan till exempel vara en gräsplätt eller en bänk.
- » Storlek på gården: På en liten skolgård riskerar barnen att bli uttråkade, rastlösa och irriterade. Stora ytor ger en miljö där barnen kan känna sig någorlunda anonyma i sin lek. Här har de också möjlighet att springa långt och få utlopp för sina lekar och sinnliga upplevelser.

Problemställning

Skolornas utemiljöer varierar stort då det inte finns något regelverk kring hur de ska vara utformade. Varje skolgård borde utformas för att i största möjliga mån uppmuntra till fysisk aktivitet. Vad är det då för möjligheter och inslag som idag erbjuds i den byggda utemiljön för barnen på de tre utvalda skolorna? Har dessa de kriterier som enligt litteraturen uppmuntrar till fysisk aktivitet?

Syfte

Syftet är att inventera tre skolgårdar i Uppsala och att jämföra deras inslag, som uppmuntrar till lek och aktivitet, mot litteratur om fysisk aktivitet. Hur uppmuntrar de olika inslagen på skolgårdarna till fysisk aktivitet? Samt undersöka vad som stimulerar barnen fysiskt på de tre skolgårdarna.

Metod

Arbetet grundas på inventering av skolgårdar samt intervjuer med personal på de aktuella skolorna.

Inventering

Då skolgårdarnas innehåll och inslag jämförs mot litteratur om fysisk aktivitet, vilka inslag som uppmuntrar till aktivitet, valdes inventering med hjälp av ett inventeringsschema som metod. Schemat utarbetades med stöd i litteratur om fysisk aktivitet (se tabell 1). Detta för att underlätta och strukturera upp inventeringen och för att skapa en likvärdig inventering mellan de tre skolorna.

Inventering av skolgårdarna sker med utgångspunkt från olika kriterier, som enligt litteratur om fysisk aktivitet uppmuntrar barn att vara aktiva. Hur väl varje del i inventeringsschemat uppfylls på varje skola graderas på en skala 1-5:

- » Kuperad mark – har skolgården varierad terräng/höjdskillnader? Gradering 1 innebär att inga nivåskillnader förekommer. Gradering 5 innebär att nivåskillnad förekommer.
- » Naturmark – innehåller skolan några skogspartier eller partier med mycket växtlighet, buskar etc.? Gradering 1 innebär att det inte finns någon naturmark på skolgården. Buskar, träd är värda 2,5 poäng vardera.
- » Gräsyta – hur stor del av skolgårdens yta består av gräs? Gradering 1 innebär att mycket liten yta är grönyta. Gradering 5 innebär att i stort sett hela skolgården består av grönyta.
- » Hårdgjord yta – hur stor del av skolgårdens yta är hårdgjord? Gradering 1 innebär att i stort sett hela skolgården är hårdgjord. Gradering fem innebär att mycket liten yta är hårdgjord.
- » Aktivitetsyta – innehåller skolgården några bollplaner, till exempel en fotbollsplan. Denna kan endast få gradering 1 eller 5 där gradering 1 innebär att aktivitetsytor ej finns. Gradering 5 innebär att aktivitetsytor finns.

- » Sandyta – innehåller skolgården någon sandyta med tillhörande lekanordning? Endast gradering 1 eller 5. Gradering 1 innebär att det inte finns någon sandyta med lekanordning. Gradering 5 innebär att sådan yta finns.
- » Rumslighet – innehåller skolan inslag som är rumsbildande? Gradering 1 innebär att rumsbildande inslag inte förekommer alls, gradering 5 innebär att rumsbildande inslag förekommer starkt. Som rumsbildande inslag räknas växtlighet som buskar, träd och även nivåskillnader.
- » Skyddad plats – innehåller skolgården några avskilda platser dit barnen kan gå för att få lugn och ro, få avskildhet från andra barn? Gradering 1 innebär att inga skyddade platser förekommer, gradering 5 att skyddade platser förekommer starkt. Som skyddade platser räknas avlägsna platser skyddade från lek och støj, till exempel en bänk i kanten av skolgården.
- » Storlek på gården – vilket är den sammanlagda storleken på skolgården i förhållande till antal elever? Gradering 1 innebär att skolgården är liten i förhållande till antal elever på skolgården, gradering 5 att storleken rimlig i förhållande till antal elever på skolan.

Intervjuer

Intervjuerna görs med de lärare som är vakter ute på skolgårdarna. De är ute med barnen ofta och vet hur de använder skolgården och vilka inslag som är mest frekvent använda då de har observerat barnen på deras raster under lång tid. De lärare som tillfrågades var de lärare som vid tillfället för inventeringen befann sig ute på skolgårdarna. Antal lärare som intervjuas är två på varje skola.

Metoden var strukturerad intervju där samma frågor ställs till alla lärare. Denna metod kändes bättre lämpad än ostrukturerad och semistrukturerad intervjumetod till just mina frågor. Till intervjuerna gjordes en enkät för att enhetligt kunna samla alla svar från lärarna på de olika skolorna (se tabell 2). De frågor som ställdes till lärarna var:

- » Blir barnen lätt stillastående på skolgården?
- » Vilka områden tycker barnen mest om att leka på (grönområden, sandlådor, hårdgjorda ytor etc.)?
- » Saknar ni något på skolgården som skulle kunna aktivera barnen mer?
- » Vad anser ni om storleken på skolgården i förhållande till antal elever på skolan?

Ett annat tillägg till inventeringen skulle kunna vara egna observationer men jag anser att de lärare som är vakter på skolgårdarna har mycket god insikt i hur barnen använder gården.

De aktuella skolorna

Två av de tre utvalda skolorna valdes på grund av deras läge i staden. En skolgård i innerstaden och en i utkanten av centrum. Skolgårdar i innerstaden är ofta

små och innehåller ofta många hårdgjorda ytor då det är ont om mark i innerstaden (Björklid, 2005). Den tredje skolan är belägen i ett bostadsområde och valdes på grund av att det är en friskola. Friskolor upprättas oftare än kommunala skolor utan någon ordentlig skolgård. Det kan bland annat bero på att platser där privat-och friskolor anläggs inte från början var tänkta till skolmiljöer. De tre skolorna ligger i olika områden i staden och har olika förutsättningar.

Första skolan, Vaksalaskolan, är belägen mitt i Centrala Uppsala vid Vaksala torg. Det är en kommunal skola med cirka 530 elever med årskurser upp till nionde klass (Vaksalaskolan 2013). Den andra skolan som kommer att inventeras ligger i utkanten av stadens centrum med närhet till grönområden. Domarringens skola är även den kommunal och hyser cirka 660 elever upp till årskurs sex (Domarringens skola 2013). Skolan ligger i stadsdelen Svartbäcken i anknäytning till stora naturområden. Tredje skolan är Uppsala Montessori som grundades år 1998 och är en friskola med cirka 200 elever (Uppsala Montessori 2013). Skolan ligger i området Kvarngärdet i anknäytning till ett parkområde. Kvartersparken ligger i mitten av området Kvarngärdet. Parken har inslag som lekplatser med utrustning, fotbollsplan, kullar, trädgångar och stora gräsytor.

Avgränsningar

Arbetet begränsas till tre skolor med skolgård för låg- och mellanstadieelever. Då arbetet fokuserar på hur barn kan uppmuntras till fysisk aktivitet i sin utemiljö på skolan och vikten av fysisk aktivitet i unga år begränsas arbetet till barn i 7-12 års ålder. Valet av låg- och mellanstadieelever baseras dels på vikten av fysisk aktivitet i unga år samt att äldre barn inte använder skolgården på samma sätt som yngre barn. Leken är inte ett inslag som förekommer på till exempel högstadieskolor.

Arbetet fokuserar endast på hur barn kan uppmuntras till fysisk aktivitet genom vilka kriterier som uppfylls på skolgården. Inventeringarna begränsas till olika kriterier som enligt litteraturen uppmuntrar till fysisk aktivitet. Dessa kriterier innefattar inte lösa redskap av olika slag.

Resultat

Resultatet redovisas dels i tabeller, dels i text. Resultattabellen gjordes med utgång från de inventeringsscheman som användes vid inventeringen. Resultatet av dessa sammanställdes i en och samma tabell (se tabell 1).

Inventeringsschema resultat															
	Vaksalaskolan					Domarringens skola					Uppsala Montessori				
Yta på skolgården:	Antal poäng per yta:														
Kuperad mark	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Naturmark	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Gräsyta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Hårdgjord yta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Aktivitetsyta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Sandyta med lekutrustning	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Rumslighet	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Skyddad plats	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Storlek på gården	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Total poäng:	18					45					20				

Tabell 1 Tabell som visar resultat av inventeringarna.

Skolgårdarnas storlek och innehåll varierade stort. Endast en av skolorna, Domarringens skola, uppfyllde alla de kriterier på vilka ytor en skolgård borde innehålla enligt litteratur om fysisk aktivitet. Här fanns en stor, varierande och aktiverande miljö för skolans elever.

Vaksalaskolan

Vaksalaskolan innehöll endast tre av de nio kriterier som, enligt litteraturen, uppmuntrar till lek och aktivitet. Det var en trång skolmiljö med mycket hårdgjorda ytor, lite grönska och ingen variation i nivå. Den hårdgjorda ytan upptogs till största del av en liten fotbollsplan och en basketplan. På gårdens sydöstra del fanns en stor sandlåda innehållandes tre lekanordningar.



*Bild över fotbollsplanen och ena basketkorgen.
Träden på bilden är de enda på hela skolgården.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*



*Bild över fotbollsplanen.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*



*Bild över fotbollsplanen och över sandytan.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*

Domarringens skola

Domarringens skola innehöll alla de nio kriterierna för aktivitet. Skolgården var stor med varierande miljö – naturområde, grönområde, kuperad mark, sandytor. Rumslighet och skyddade platser skapades av den kuperade terrängen och av de träd och buskar som fanns på naturmarken. Det fanns en stor fotbollsplan i områdets södra del och en mindre plan i öst. En stor gräsplan fanns bakom skolan i väst. Bakom den stora gräsplanen fanns ett stort naturområde som löper längs en ås mellan skolans västra och norra del. Åsen gav skolgården stor variation i markterräng och skapade en spännande miljö med olika rum.



*Bild över naturområde med påbörjad koja på skolans sydvästra sida.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*

*Bild över åsen på skolans sydvästra sida.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*



*Bild över det populära naturområdet med byggda kojor. Ett av elevernas bästa lekställen.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*

Uppsala Montessori

Uppsala Montessori innehöll fyra av nio kriterier för aktivitet. Skolgården var liten och helt plan. På gården fanns det sandytor och hårdgjorda ytor. Parken som ligger i anslutning till skolan användes flera dagar i veckan. Årskurs fyra och uppåt fick använda parken 2-3 gånger i veckan då det fanns möjlighet till två rastvakter. Det fanns även en fotbollsplan i närheten av skolan, denna fick också användas av årskurs fyra. Parken var ett stort tillskott till skolan och eleverna. Utan parken hade utbudet och ytan varit mycket liten i förhållande till elever på skolan.



*Bild över skolgården.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*



*Bild över den populära skogsdungen precis utanför skolgården. En favorit bland eleverna.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*



*Bild över den intilliggande parken, också den en av favoritplatserna bland eleverna.
Fotograf: Hanna skoglund 2013*

Sammanställning intervjuer

Skola:	Blir barnen lätt stillastående på skolgården?	Vilka områden tycker barnen mest om att leka på (grönyta, hårdgjord yta etc.)?	Saknar ni något på skolgården som skulle kunna aktivera barnen mer?	Vad anser ni om storleken på skolgården i förhållande till antal barn på skolan?	Övrigt?
Vaksalaskolan	De äldre flickorna blir lätt stillastående då det inte finns någon egen egen plats för dem.	De mindre barnen, årskurs 1-3, lekte mest på sandytan. De äldre barnen, framförallt pojkarna, använde fotbollsplanen mest.	Större ytor att vara på.	Skulle behöva vara större.	Det negativa med skolgården var att den är liten, de skulle vilja ha mer utrustning och en inhägnad fotbollsplan då andra barn undviker att leka i närheten av denna då det är stor risk att få en boll på sig.
Domarringens skola	Nej. Kanske för att det finns få gungor, men barnen hittar annat att leka med under tiden.	Mest uppskattade inslagen på skolgården var naturområden och grönområden. Där fanns många lösa föremål att leka med och kojbyggen var populära.	Ingen markyta saknas.	Bra.	På frågan om de saknade något var svaret att de endast saknar mer redskap som till exempel fler gungor. Inget annat saknades.
Uppsala Montessori	Nej barnen aktiverar sig med det som finns.	Mest omtyckt är dels ett litet naturområde/trädunge precis utanför skolgården. Den intelligande parken är mycket populär bland barnen.	Kanske fler lärare som kan vara rastvakt och följa med de barn som vill gå till parken och leka.	I och med parken finns det bra ytor till barnen.	De tyckte inte att något var negativt med skolgården och saknade inte något inslag.

Tabell 2 Tabell som visar sammanställning av intervjuer med lärare på skolorna.

Analys av resultatet

En brist i inventeringsschemat är att det till viss del blir en bedömningsfråga på några av punkterna, till exempel hur mycket hårdgjord yta som finns. För att slippa det kunde de olika graderingarna representerat hur stor andel av den totala ytan som bestod av hårdgjord yta.

Uppsala Montessori var svårt att inventera på ett rättvist sätt då skolan ofta använde den intilliggande parken som substitut till deras egna ganska fattiga skolgård. Därför är deras resultat lite missvisande. Eleverna har tillgång till en mer varierad miljö än vad som framkommer i resultatet, men eftersom parken inte tillhör skolan kunde inte dessa ytor räknas med i inventeringsschemat.

Enkäten som sammanställer intervjuerna med lärarna ute på skolgårdarna blev något fattig i innehållet. Detta på grund av att de lärare som intervjuades hade ungefär samma åsikter om skolgårdens innehåll. För att få en annan vinkel och ytterligare en åsikt skulle det vara intressant att även ha intervjuat eleverna på skolan.

Diskussion

Syftet var att inventera tre skolgårdar i Uppsala och jämföra deras innehåll mot vad litteraturen säger om fysisk aktivitet. Har skolorna de inslag som behövs för att uppmuntra eleverna till lek och aktivitet? Samt undersöka vad som stimulerar barnen fysiskt på de tre skolgårdarna. Inventering och intervjuer användes som hjälpmedel att svara på mina frågor.

Felkällor

Åsikterna går isär över vad som betraktas vara en bra respektive dålig skolgård och vilka inslag som uppmuntrar till fysisk aktivitet. Det är svårt att säga vad som är rätt eller fel och i min inventering har jag valt att utgå från de element som större delen av litteraturen ansåg vara viktiga för aktivitet på en skolgård.

Metoddiskussion

Inventeringen och intervjuerna med lärarna fungerade bra. Intervjuerna bekräftade i många fall de teorier om ytor och aktivitet i litteraturen om fysisk aktivitet. Till exempel att barn tycker mycket om att leka i naturmark. Det vore intressant att se om resultatet blivit något annorlunda om jag tillfrågat fler lärare än två på varje skola. Kanske hade jag fått större variation i svaren? Dock gav de lärare som intervjuades ofta samma svar på frågorna kring skolgården så troligtvis skulle inte resultatet sett annorlunda ut. En annan intressant del att ta med vore inventering av utrustning. Det hade även varit intressant att komplettera arbetet med intervjuer med barnen på skolorna för att höra vad de tycker bäst om att göra, var de tycker om att leka och vad som aktiverar dem. Ett annat alternativ hade varit att göra egna observationer på skolgårdarna. Jag ansåg att de lärare som är vakter ute på skolgården året runt har mycket bra kunskaper om var barnen trivs ute på gården. Bättre kunskap än vad jag fått om jag suttit och observerat under några timmar en dag på varje skolgård.

Skolorna

Endast en av skolorna, Domarringens skola, innehöll alla de inslag som krävs för att uppmuntra till fysisk aktivitet enligt litteraturen. De två andra skolorna saknade många av dessa inslag. Min inventering av Vaksalaskolan bekräftar att skolor i innerstaden ofta har små skolgårdar med mycket hårdgjorda ytor. Även att Uppsala Montessori, som är en friskola med mycket liten skolgård, byggts på en plats där det troligtvis inte var menat att anlägga en skola, vilket jag också läste i litteraturen att friskolor ofta gör. Detta behöver inte betyda att eleverna på dessa skolor är mindre aktiva än på skolor med stora ytor och med en mer varierad miljö. Enligt intervjuer med lärare på skolorna tyckte de inte att barnen blev stillasittande på rasterna utan utnyttjade det som fanns. För liten yta verkar däremot bli ett större problem för de äldre flickorna som inte hittar någon plats, ”sin plats”, på skolgården. Flickor som går i sexan kan tycka att de är ”för gamla” för att leka och promenerar mer eller bara sitter och pratar. Detta kräver också en yta, men på en liten skolgård där det är trångt och barn leker nära varandra kan det vara svårt för dem att hitta en plats att vara på.

Vi kan konstatera att barnen även är aktiva på de skolor med små skolgårdar. Däremot tror jag att variation i lek och variation i aktiviteter på rasterna inte är lika stor på en skolgård som Vaksalaskolan jämförelsevis med en skolgård som Domarringens. Där spelar elever fotboll, leker bland träd och buskar, bygger kojor och springer på de öppna ytorna. Där har barnen större valmöjligheter bland lekar och deras aktivitet är mer allsidig.

Slutsats

De inslag som verkar vara mest uppskattade bland barn är naturmark och grönområden. Detta stämmer väl överrens med litteraturen om fysisk aktivitet. I en sådan miljö finns det mycket som lockar, många spännande saker som inte har en tydlig funktion. En pinne kan vara många olika saker till skillnad mot en plastspade. En sådan miljö triggas igång fantasi och lek. Alla skolor borde eftersträva att ha detta inslag på sin gård för att tillgodose barns behov.

Det jag tyckte var mest intressant med min undersökning ingick egentligen inte i syftet med arbetet. Enligt intervjuer med lärare är det inslag som barnen tycker allra bäst om naturmark. Så många skolgårdar som möjligt borde eftersträva att ha de inslag som barnen skattar mest. Uppsala Montessori med sin lilla skolgård är ett bra exempel på hur man kan utnyttja den kringliggande miljön. Den intilliggande parken var det mest uppskattade inslaget bland barnen. Skolor med trånga och små gårdar skulle kunna utnyttja intilliggande parker och grönområden mer. Redan på planeringsstadiet skulle man kunna se vilka ytor som finns i anslutning till den tänkta skolan och välja område efter det.

Alla skolgårdar innehöll inte naturinslag men lek och aktivitet pågick även där. De tre skolgårdarna uppmuntrade alla på sitt sätt barnen att leka och vara aktiva på rasterna. Barn är anpassningsbara och hittar nya sätt att leka och

skolgård aktivera sig på i den miljö de befinner sig, men aktiviteten blir inte lika allsidig som på en skolgård med litet utbud och lite variation i miljön. Om det i sin tur har någon påverkan på barns inlärning eller motoriska färdigheter är en annan fråga.

Referenser

- Björklid, P. (2005). *Lärande och fysisk miljö – En kunskapsöversikt om samspillet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola*. Kalmar: Lenanders grafiska AB.
- Boverket (2005). [Elektronisk] *Barnens landskap*. Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Planera/Planera-för-fysisk-aktivitet/Workshop-om-barnens-landskap/\[2013-04-17\]](http://www.boverket.se/Planera/Planera-för-fysisk-aktivitet/Workshop-om-barnens-landskap/[2013-04-17])
- Domarringens skola. [Elektronisk] *Domarringens skola*. Tillgänglig: [http://www.domarringensskola.uppsala.se\[2013-04-30\]](http://www.domarringensskola.uppsala.se[2013-04-30])
- Edblom, L. (2006). [Elektronisk] *PM 2012:9 RIV (Dnr 322-3623/2006), Skolgårdar*. Tillgänglig: [http://insyn.stockholm.se/ks/document/2012-02-08/Proto-koll/8/08%20pm2012-09.pdf\[2013-05-09\]](http://insyn.stockholm.se/ks/document/2012-02-08/Proto-koll/8/08%20pm2012-09.pdf[2013-05-09])
- Faskunger, P. [Elektronisk] *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Tillgänglig: [http://www.fhi.se/PageFiles/3850/R200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf\[2013-05-09\]](http://www.fhi.se/PageFiles/3850/R200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf[2013-05-09])
- Folkhälsoguiden (2012). [Elektronisk] *Barn och fysisk aktivitet*. Tillgänglig: [http://www.folkhälsoguiden.se/Publikationer/2203/2211/2302/2313/\[2013-04-24\]](http://www.folkhälsoguiden.se/Publikationer/2203/2211/2302/2313/[2013-04-24])
- Formas (2012). [Elektronisk] *Barn till fots – En studie av stadsmiljö och barns vardagsrörlighet*. Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Global/Planera/Dokument/fysisk_planering/Barn%20till%20fots%20mm.pdf\[2013-04-24\]](http://www.boverket.se/Global/Planera/Dokument/fysisk_planering/Barn%20till%20fots%20mm.pdf[2013-04-24])
- Gran, P. Mårtensson, F. Lindblad, B. Nilsson, P, Ekman, A. (1997). *Ute på dagis – hur använder barn daghemsgården? Utformning av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmågan*. Alnarp: Movium förlag.
- Grahn, P. (1991) [Elektronisk] *Gåtur - Metod för utvärdering*. Tillgänglig: [http://www.arkitekturanalys.se/ULdownload/gaturmetodforutvardering.pdf \[2013-05-09\]](http://www.arkitekturanalys.se/ULdownload/gaturmetodforutvardering.pdf [2013-05-09])
- Grindberg, T. Langlo Jagtöien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Lenninger, A. Olsson, T. (2006). *Lek äger rum – Planering för barn och ungdomar*. Värnamo: Fälth & Hässler.
- Lillemyr, O.F. (2002). *Lek- upplevelse- lärande – i förskola och skola*. Trelleborg: Berlings Skogs.
- Livsmedelsverket (2013). [Elektronisk] *Rekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet i Norden*. Tillgänglig: [http://www.slv.se/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Nordiska-Naringsrekommendationer-2004/\[2013-04-24\]](http://www.slv.se/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Nordiska-Naringsrekommendationer-2004/[2013-04-24])
- Montessoripedagogik (2013). [Elektronisk] *Montessoripedagogik*. Tillgänglig: [http://montessori.se/montessoripedagogik/\[2013-05-09\]](http://montessori.se/montessoripedagogik/[2013-05-09])
- Olsson, T. (1995). *Skolgården – det gränslösa uterummet*. Uppsala: Almqvist & Wiksell tryckeri AB.
- Paget, S. (1999) *Återerövra skolgårdarna. I:Arkitekter och skola: om att planera skolhus*. Stockholm: Arkus skrift nr 33.

- Riksidrottsförbundet (2009). [Elektronisk] *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom – fakta och argument*. Tillgänglig: http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_2618/ImageVaultHandler.aspx[2013-05-03]
- SBU Kunskapscentrum för hälso- och sjukvården (2007). [Elektronisk] *Metoder för att främja fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Metoder-för-att-främja-fysisk-aktivitet/>[2013-05-03]
- Socialstyrelsen (2009). [Elektronisk] *Folkhälsorapport 2009*. Tillgänglig: http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/2_Barns.pdf[2013-05-03]
- Statens folkhälsoinstitut. [Elektronisk] *Rekommendationer för fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/>[2013-05-09]
- Uppsala Montessori (2013). [Elektronisk] *Uppsala Montessori*. Tillgänglig: <http://www.uppsalamontessori.se/grundskolan.htm>[2013-04-30]
- Utvärderings- och forskningssekretariatet – Forskning och framtid (2013). [Elektronisk] *Barnfetma och den framtida folkhälsan*. Tillgänglig: <http://www.riksdagen.se/.../2013-1-Barnfetma-och-den-framtida-folkhalsan.pdf>[2013-05-09]
- Vaksalaskolan (2013). [Elektronisk] *Vaksalaskolan*. Tillgänglig: <http://www.vak-salaskolan.uppsala.se/information/om-skolan/>[2013-04-30]