

Barnens plats på skolgården

- En studie om hur fysisk aktivitet och hälsa påverkas av skolgårdens utformning



Kani Karem

Barnens plats på skolgården

- En studie om hur fysisk aktivitet och hälsa påverkas av skolgårdens utformning

The children's place in the schoolyard

- A study on how the form and shape of the schoolyard is affecting the childrens physical activity and health

Kani Karem

Handledare: Stina Bodelius, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna Peterson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2016

Omslagsbild: Kani Karem, 2015-05-02

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: skolgård, grundskola, utformning, fysisk aktivitet, utemiljö, lekmiljö

Innehållsförteckning

Sammanfattning	4
Abstract.....	5
Förord	6
Inledning	7
Bakgrund	7
Frågeställningar.....	8
Mål och syfte	8
Material och metod.....	8
Avgränsningar	9
Begreppsförklaringar	9
Disposition.....	9
Skolgårdens betydelse	10
Skolgården som en resurs.....	10
Hälsa och välmående i utemiljön	11
Motorisk utveckling.....	12
Grönskans betydelse i utemiljön	12
Utformningen	13
Leka och lära	14
Barnperspektivet.....	15
Den fysiska aktivitetens utveckling.....	16
Fysiska aktivitetens påverkan	16
Fysisk aktivitet på skolgården	17
Lek och fysisk aktivitet.....	18
Boverkets allmänna råd och vägledning	20
Sammanfattning av litteraturstudien	20
Vegetation	21
Lekredskap.....	21
Topografi	21
Rumslighet.....	22
Barnperspektivet.....	22
Platsbesök	23
Linnéskolan i Limhamn/Malmö.....	23
Diskussion och slutsats	27
Referenser	29

Sammanfattning

I detta kandidatexamensarbete har syftet varit att få en bättre förståelse för hur man skapar en god utemiljö för barn på skolgården. Jag har undersökt hur man planerar utemiljön för att stimulera barn till en ökad fysisk aktivitet genom skolgårdens utformning och innehåll. I studien framgår även hur den fysiska aktiviteten påverkar barns hälsa och motorisk utveckling. Jag har studerat litteratur om hur barn utnyttjar skolgården och på vilket sätt de använder utemiljön, och kommit fram till att de blir mer fysiskt aktiva när utemiljön på skolgården är välplanerad. Jag inkluderade även ett exempel från Linnéskolan i Limhamn/Malmö där jag besökte skolgården och ställde frågor till några elever på skolan. Detta tas upp i uppsatsens slutsats och diskussion.

Jag kom fram till hur en skolgård bör utformas för att skapa en god utemiljö där barn samtidigt får en ökad fysisk aktivitet. En skolgård bör ha utrymme för olika aktiviteter, som uppnås genom olika rum och nivåskillnader. Den ska även ha ett varierande innehåll med vegetation, utmaningar samt lösa och fasta lekredskap. Som planerare bör man använda detta som en mall för gestaltning av en skolgård. En viktig aspekt är att få in barnperspektivet, och få med barnens åsikter och idéer i planeringen för att skapa en ännu bättre utemiljö.

Abstract

The purpose of this Bachelor thesis has been to get a better understanding on how to create a good outdoor area for children in the schoolyard. How to plan the outdoor area to stimulate and contribute to an increase in children's physical activity, through the form and content of the schoolyard. This study also includes how the physical activity affects children's health and motor development. I have studied literature on how children are using the schoolyard and in what way they use the outdoor area. This will lead to an increase in the physical activity when the schoolyard is well planned.

I also included an example from Linnéskolan in Limhamn/Malmö where I visited the schoolyard and interviewed some of the students. I used this for the conclusion and discussion in this thesis.

After the study I came to the conclusion on how a good schoolyard should be created where the child will increase their physical activity at the same time. A schoolyard should have space for different activities; this can be achieved through various rooms and difference in elevation. It should also have a varied content with vegetation, challenges as well as loose and fixed playground equipment. As a planner, you should use this as a sample on how to create a schoolyard.

An important aspect is to use the perspective from a child's point of view, and to use the children's opinions and ideas when planning on creating a better outdoor area.

Förord

Under min barndom upplevde jag skolgården som en frihet. Idag när jag tittar bakåt i tiden känns det som att det var då man fick vara med om alla spännande upplevelser. Som vuxen tänker jag tillbaka på barndomen och hur den var den bästa tiden i mitt liv. Jag inser även nu hur viktig utemiljön är. Jag gick i tredje klass i en grundskola i Malmö som erbjöd mycket grönska och en fin utemiljö. Pedagogerna var väldigt aktiva med oss barn och deras mål var att vi alltid skulle vara sysselsatta i skolgårdens utemiljö.

Då barn spenderar en stor del av sin tid i skolan har utformningen av utemiljön en stor påverkan fysiskt och psykiskt. Det är viktigt att skolgården utformas på ett sätt där det erbjuder mycket aktivitet och även utrymme för utomhuspedagogik. Numera spenderar allt fler barn sin fritid inomhus på att spela videospel, vilket resulterar i mindre fysisk rörelse. Hur ska man då främja den fysiska aktiviteten och locka barn till att röra på sig mer? Genom att arbeta med utemiljöns utformning kan man skapa miljöer som väcker barns utforskarlust. Jag valde att skriva detta examensarbete för att försöka ta reda på vad som karakteriserar en skolgård som främjar barns nyfikenhet och bidrar till en ökad fysisk aktivitet.

Inledning

Bakgrund

Skolgårdar påverkar barns fysiska aktivitet till en stor del. Men alla skolgårdar är inte identiska och det innebär att utformningen ser olika ut. Barns fysiska aktivitet påverkar deras motoriska utveckling samt välmående positivt (Faskunger 2007). Det är därför viktigt att barn ska få möjligheten att röra på sig. En av anledningarna till att studera skolgårdens utformning och innehåll är för att kunna skapa miljöer där barnen trivs och stimuleras fysiskt.

För att förhindra övervikt och fetma hos barn krävs det att man inbjuder till aktivitet under skoldagen (Stokke et. al. 2014). Det har studerats i Sverige hur mycket aktivitet som rekommenderas och det är minst 60 minuters aktivitet om dagen där det ingår bland annat kondition, muskelstyrka, och rörlighet (Faskunger 2008). Stokke et. al. (2014) berättar att samma siffra gäller även i Norge - enligt en norsk studie bör barn i skolan vara fysiskt aktiva under minst 60 minuter. Rekommendationen varierar mellan olika länder. I USA:s skolor rekommenderar man 120 minuters fysisk aktivitet per dag (Marino et.al. 2012).

Då barn spenderar stora delar av dygnet i skolan och på skolgården, har den en stor betydelse för deras sociala och fysiska utveckling. Skolgården bidrar till en ökad fysisk aktivitet och främjar hälsan, samt ger ett förbättrat studieresultat (Faskunger 2008). Det visar sig att de barnen som är ute och rör på sig får bättre balans, smidighet och blir sjuka mer sällan (White 2004). Utemiljöns utformning är viktig då den har en direkt betydelse för barnens lek samt avgör hur mycket fysisk aktivitet de får (Mårtensson 2004). Skolan och skolgården är nyckeln till barnens framtid. Det är därför viktigt att landskapsarkitekten fokuserar på hur och vad man gestaltar i en skolgård.

Jag är intresserad av hur lekmiljöerna kan bidra till att barnen får en bättre motorisk utveckling. Jag önskar få en förståelse om hur bakgrundstankarna har gått kring utformningen av skolgården. Vad påverkar barnens aktivitet på gården? Kan det vara lekredskapen, materialet, eller utrymmet? Finns det tillräckligt med vegetation?

Frågeställningar

Följande frågor kommer att besvaras:

- På vilket sätt kan skolgårdars storlek och gestaltning påverka barns hälsa och fysisk aktivitet?
- Vad inspireras barnen av? Vegetation eller lekredskapen på skolgården?

Mål och syfte

I detta kandidatexamensarbete är målet att ta reda på hur skolgårdars utformning påverkar barns fysiska aktivitet och välmående. Syftet med uppsatsen är att visa hur skolgårdars utformning bidrar till en ökad fysisk aktivitet för barn. Min ambition är att få mer kunskap kring ämnet samt en större förståelse för hur man kan använda denna som landskapsarkitekt

Material och metod

Jag har studerat utformningen av skolgårdens utemiljö och hur den främjar fysisk aktivitet genom litteraturstudier och ett platsbesök på Linnéskolan i Limhamn.

Litteraturstudie

Under litteraturstudien sökte jag efter relevant material i artiklar, böcker och avhandlingar som handlar om barn på skolgården och deras aktivitet där. De databaser som jag använde mig av var SLUs egna bibliotek samt Google Scholar och Libris. Jag fann även relevant litteratur genom källförteckningar som finns i annan forskning om ämnet. De nyckelord jag använde för att söka upp det material jag behövde var skolgård, grundskola, utformning, fysisk aktivitet, utemiljö samt lekmiljö.

Tidigare forskning

I "Uteboken" har Norén-Björn (1993) som är barnpsykolog beskrivit vad en skolgård ska innehålla för att den ska bidra till lek och utveckling. Detta har haft en relevans i min uppsats då mitt ämne handlar om vilka faktorer bidrar till att barnen vill leka och röra på sig. Fredrika Mårtensson (2012) har forskat om barns utevistelse i naturen och hur det påverkar deras hälsa och fysisk aktivitet. Det har varit betydelsefullt att läsa Fredrika Mårtenssons studier och det material hon i sin tur har använt sig av. Denna kunskap har varit ett hjälpmedel i utformningen av mitt egna arbete.

Platsbesök

Linnéskolan i Limhamn är en skola från årskurs 4 till 9. Motivet till att jag valde den skolan var att undersöka hur gestaltningen av en skolgård där mellan- och högstadieelever använder samma rum bör se ut. I slutsatsen av mitt examensarbete kommer jag att jämföra platsbesöket med det jag har kommit fram till i min litteraturstudie.

Avgränsningar

I denna uppsats har jag valt att avgränsa mig till skolgårdar i låg- och mellanstadiet. Detta för att barn i dessa åldrar har större tendens att föredra stillasittande aktiviteter, då dataspel och liknande kryper ner i åldrarna (Fjørtoft 2001). Jag har undersökt skolgårdens utrymme samt hur gestaltningen av olika lekredskap och inslag av vegetation kan bidra till en bättre hälsa och ökad fysisk aktivitet för barn.

Begreppsförklaringar

Fysisk aktivitet – barns rörelse och lek; i denna uppsats handlar den fysiska aktiviteten om hur barn är fysiskt aktiva under skoldagen.

Skolgården/utemiljön- i denna uppsats beskriver orden skolgård/utemiljö ett skolområde där det finns tillgång till utomhuslek. Barnen utnyttjar det under skoldagen. Alla skolgårdar ser olika ut beroende på var de ligger och vilken åldersgrupp de är planerade för.

Barn/elever- begreppen använts för alla i åldersgruppen låg-mellanstadiet om inget annat anges.

Disposition

Uppsatsen introduceras med en inledning och bakgrund till ämnet jag har valt att skriva om. Därefter presenteras mål, syfte, frågeställningar, metod och material samt avgränsningar för uppsatsen. Arbetet inleds med en litteraturstudie som är uppdelad i två delar, "Skolgårdens betydelse" och "Den fysiska aktivitetens utveckling" som är en sammanställning av min litteraturstudie. I näst sista avsnittet går jag närmare in på "platsbesök". Sista delen av examensarbetet består av "Diskussion och slutsatser" av litteraturen, där platsbesöket jämförs med resultatet av studien.

Skolgårdens betydelse

”Vad vore skolan utan rasten” (Norén-Björn 1993, s. 97). I citatet framgår det hur barn ser på rasten i skolan och hur viktig tiden ute på skolgården är. I denna studie kommer jag senare in på flera aspekter som tyder på varför och på vilket sätt är skolgården betydelsefull. I sin bok ”Lärande och fysisk miljö” har Pia Björklid (2005) lyft fram betydelsen av skolgårdar. I boken pekar hon på Pål Castell, som belyser tre faktorer som handlar om skolgårdens utformning.

Skolan och undervisning- Skolan och undervisningen är kopplade till skolgården och bidrar till utomhuspedagogik. Det innebär att det finns möjligheter för barn att utforska ute på gården om utformningen av utemiljön erbjuder denna typ av aktivitet (Björklid 2005).

Social och motorisk utveckling- Det som är grundläggande för att barn ska få en social och motorisk utveckling är leken. Tiden man får för rast innebär en möjlighet för barnen att springa ut och leka. Om skolgårdens utformning inte är tillräckligt inbjudande kan, det påverka barnens intresse för lek (ibid.).

Hälsa och välbefinnande- För att barn ska få en god hälsa och välbefinnande krävs det att de får möjlighet till rörelse och utomhusvistelse. Om de får för lite rörelse utomhus bidrar det till att de mår sämre psykiskt och till att koncentrationen försämras (ibid.). Detta i sin tur leder till att prestationsförmågan i skolan blir lidande.

Skolgårdens utemiljö har även en stor betydelse då barn som bor i områden med sämre offentliga utemiljöer har möjlighet att nyttja skolgården under vardagarna (Boverket 2015). En bristfällig skolgårdsmiljö minskar chanserna för fysisk aktivitet samt social och motorisk utveckling för dessa barn.

Skolgården som en resurs

I boken ”Skolgården - det gränslösa uterummet” skriven av Titti Olsson (1995) berättar psykologen Bodil Lindblad hur vi vuxna upplever uterummet eller skolgården med ögonen. Till skillnad från oss, använder barnen utemiljön med hela kroppen. Hon talar om en skolgårdsstudie i gamla folkskolan Ahla som ligger utanför Laholm, som hon tidigare har designat. Utemiljön som designades var väldigt grön men eleverna önskade fler buskar och träd (Olsson 1995). Det som är intressant är hur vi vuxna försöker förstå hur barn vill ha sin utemiljö men lyckas ändå inte pricka in det helt rätt. Men vad är egentligen rätt eller fel när man utformar utemiljön? Alla skolgårdar är olika och har sin egen identitet, men det finns alltid typiska lekredskap som t.ex. gungställning, klätterställning m.m. När utemiljön inte erbjuder någonting utöver dessa, tvingas barn till att använda lekredskapen. Olsson (1995) menar att leken blir styrd av den programmerade utrustningen, som talar om för barnen vad som förväntas av dem. Lekplatserna är nästintill kopierade och

miljöerna gestaltade på samma sätt (Olsson 1995). Skolgården är en plats där barn och ungdomar tvunget måste spendera sina raster på. Om skolgården inte utformas på ett sätt som möter barnen eller ungdomarnas behov, blir den ointressant (Olsson 1995). Enligt Schäfer och Faskunger (2006) är skolgårdens kvalité viktig för att eleverna ska få en ökad rörelse. Den påverkas även av tillgängligheten till natur och friluftsliv i närheten av skolorna (Schäfer och Faskunger 2006). Olsson (1995) berättar hur viktigt en sinnlig upplevelse är för att man ska kunna gilla det. Man kan inte lära sig älska något om det inte finns möjlighet att få uppleva det, och i detta fall gäller det naturen. Om det inte finns tillgång till grönska på eller i närheten av platsen, kan man inte uppleva naturen. Det påverkar kunskaperna om hur miljön ska värnas. Det är viktigt att närmiljön erbjuder naturmark (Olsson 1995). I "Uteboken" skriver Norén-Björn (1993) att skolan ska vara en miljö som ger barnen möjlighet till att utvecklas. Det ska planeras så att många ska kunna vistas där samtidigt - utrymmet är viktigt. Om skolgården ska ses som en resurs, bör det finnas lekredskap som passar för både yngre och äldre barn. Skolgården ska kunna ge utmaning och det ska även finnas olika utmaningsnivåer för att kunna tillgodose de olika barnens motoriska utveckling. Alla barn behöver kunna klättra högst upp i en klätterställning, vilket främjar en starkare självkänsla. Det bör alltså finnas en klätterställning som är lättare och en som är svårare. Det bidrar till att barn vågar utmana sig själva och vill klara allt svårare nivåer (Norén-Björn 1993).

Hälsa och välmående i utemiljön

Margareta Söderström som är universitetslektor i allmän medicin berättar i rapporten "Den nyttiga utevistelsen?" (Mårtensson et. al. 2011) att barns uppväxtmiljö är väldigt viktigt. Avstånden och tillgången till naturen påverkar barnens hälsa. Det finns olika aspekter när det kommer till sjukdomsrelaterade frågor, eller olika typer av stress och koncentrationssvårigheter. Hur ska man förebygga detta och vad bör göras för att barn ska starta ett sunt liv redan när de föds? Söderström (2011) pekar på att en uppväxt i en förorenad miljö har en klar inverkan på barns välmående - goda miljöer ger generellt en bättre hälsa.

Det är viktigt för barn att vistas utomhus men det finns olika effekter på utomhusvistelse. Barn kan vara ute, springa, leka och vara aktiva på alla möjliga sätt. Utemiljön har en påverkan på barns hälsa. Luftkvalitén och D- vitamin från solen är viktiga faktorer som man bör ta hänsyn till (Mårtensson et.al. 2011). I samband med utformningen är det viktigt att tänka på hur man gestaltar och vad som ska finnas på skolgården. För att barn ska trivas i sin utemiljö är det viktigt att tänka på flera olika aspekter då barnen spenderar en större del av tiden i skolan:

Sol och skugga - Det ska finnas tillgång till sol och skugga, solen ger D-vitamin som bidrar till att benstommen blir starkare samt påverkar andra system i kroppen såsom immunsystemet, som stärker kroppen mot andra sjukdomar. Det finns en gräns för hur mycket sol som rekommenderas att fås - får barn allt för mycket sol på sin hud kan det ge komplikationer i

framtiden. För att förhindra detta är det viktigt med vegetation som ger skugga under lekens gång, som exempelvis träd eller höga buskage (Mårtensson et.al. 2011).

Luft- och ljudkvalité – Det finns mycket luftföroreningar och buller i barn och ungas utemiljö. Att växa upp i en miljö med förorenad luft försämrar barns fysiska utveckling. Barn med astma och allergisjukdomar har lättare för att bli krassliga och är känsliga för luftföroreningar. Det visar sig att luftförorening bidrar till att unga växer upp med nedsatt lungfunktion. Det är väldigt viktigt att luftkvaliteten i utomhus- och inomhusmiljöer, där barn vistas, är av god kvalitet. De barn som vistas på gården eller har undervisning utomhus blir påverkade av ljudföroreningarna som de upplever som stressande (Boverket och Movium 2015).

Allergier - Det finns många barn som har allergier och av skolbarnen i Sverige har mellan 5-10 procent astma (Björklid 2005). Som planerare ska det därför tas hänsyn till växtval samt vilka arter som är giftiga och allergiframkallande. Nötbärande träd är inte passande i lekmiljöer. Barn gillar att leka vid buskar och träd, det innebär att planteringarna ska tåla att grenarna bryts under lekens gång. För att exemplifiera är det lämpligt att hitta arter som skjuter nya skott från grenar och stam (Boverket och Movium 2015).

Motorisk utveckling

Rörelseförmågan är samspelet mellan nerverna och musklerna. Grindberg (2000) menar att motorisk utveckling sker gradvist, det vill säga att för varje år ökar den motoriska utvecklingen hos barn. I det första skedet lär sig barnen krypa, stå, gå och lyfta på huvudet. Senare kommer de in på den grovmotoriska utvecklingen som innebär att rulla, springa eller hoppa - alltså de större rörelserna. Barnen som lär känna sin egen kropp och är fysiskt aktiva bygger upp en tro för sig själv och vinner oftast i gruppspel eller lagspel. Barnen med sämre motorik har däremot lättare att bli uteslutna ur leken (Grindberg 2000). Det är viktigt att barn ska få möjlighet till att kunna leka fritt då det bidrar till en ökad motorisk utveckling (Olsson 1995).

Grönskans betydelse i utemiljön

Det som gör leken ännu bättre är det gröna. Naturmiljön har en stor betydelse för lekens livlighet, och bidrar till fysisk aktivitet och fantasi. Leken är annorlunda i naturmiljön till skillnad från leken på lekplatsen eller på skolgården. Det som gör naturen roligare för barnen är att det finns löst material som löv, kottar, pinnar och stenar. Det bidrar till att barnen får möjlighet att öka sin kreativitet. Naturelement och konstruerade element är en god förutsättning för barns fysiska aktivitet i sin vardag samt gör att de kan utveckla leken hur de själva vill (Boverket 2013). Mårtensson och Jansson (2014) talar om att en skolgård som innehåller mycket vegetation bidrar till en ökad fysisk aktivitet samt påverkar barnens hälsa positivt. Fokus ligger främst på de barnen som sitter inomhus att bli mer aktiva på rasten. Grönskan har en stor betydelse i barns utemiljö, då den uppmuntrar till rörelse och fantasilekar (Mårtensson och Jansson 2014). Barn vill ha mer utmanande och komplexa

utemiljöer och flera studier visar på att i naturmiljön erbjuds det fler lekaktiviteter för barnen (Björklid 2005).

Dyment och Bell (2007) har gjort en studie om hur pojkar och flickor blir mer aktiva tillsammans. De leker ihop när det finns tillgång till grönska i deras omkringliggande utemiljö. I studien kom författarna fram till att en skolgård med inslag av natur utformad med ett tillräckligt utrymme för olika lekmöjligheter, bidrar till att barnen blir mer aktiva och stimuleras av leken. Marino et. al. (2012) studie lyfter även fram tidsperspektivet och menar att barnen ska vara aktiva också efter skolan. Författarna nämner hur mycket barnen rör på sig efter skolan och att distansen från hemmet till olika lekplatser eller grönområden är en avgörande faktor om barnen ska kunna utnyttja dessa. Utifrån deras analys visar det sig att mer än en tredjedel av barnen leker utomhus mer än två timmar per dag efter skoldagens slut. Detta är aktuellt för de barn som har tillgång till en lekplats, park eller ett grönområde i sin närhet (Marino et. al. 2012). Det har gjorts studier om barn i förskolor och hur deras mentala hälsa samt uppmärksamhetsförmåga påverkas positivt om de har tillgång till en grön omgivning. Liknande undersökningar har gjorts i USA, som visat att koncentrationssvårigheter kan minskas när tillgång till lek i gröna utemiljöer finns (Mårtensson 2012).

Utformningen

En skolgård eller förskolegård ska erbjuda lek, fantasi, aktivitet, nyfikenhet, lärande och återhämtning. Som planerare är det viktigt att utforma en utemiljö passande för barn i olika åldrar. Vid renoveringen av en skolgård utgår man ifrån skolgårdens befintliga kvalitéer och brister. Utformningen påverkar hur barn utnyttjar utemiljön, de skapar sina egna platser och hittar på aktiviteter (Boverket och Movium 2015). I "Uteboken" pekar Norén-Björn (1993) på att skolgårdsmiljön måste ge utrymme för olika lekar samt att skolgården måste ha olika svårighetsgrader. Detta beror på att barn i en årskull har en ojämn utvecklingsprofil som leder till att de utvecklas olika. Då behövs olika resurser på skolgården så att barnen får utvecklas på sitt sätt.

Författarna Dyment och Bell (2007) berättar att skolgården ska utformas på ett sätt där både flickor och pojkar ska kunna utnyttja platsen. Skulle man designa en stor fotbollsplan lockar det inte flickorna att vara lika aktiva i leken. Studien visar att det är bättre att kombinera ett grönområde för att skapa en balans för både flickor och pojkar, detta för att de ska kunna ta del av skolgården lika mycket. Barn kräver plats och behöver därför utrymme för att kunna utforska runt omkring sig. Lindholm (1995) har i sin avhandling berättat om skolgårdars utformning, hon nämner "Skolhushandboken" och hur de arbetade med den under 80-talet. Det visade vilken syn man hade på skolan och utemiljön. Utemiljön i skolgården formades efter att man skulle tillgodose aktiviteter för rasten och eventuellt till grund för fritidssysselsättningen. Om barn är fysiskt aktiva i skolan och om skolgården erbjuder en utemiljö med olika variationer, som till exempel vegetation och aktiviteter, söker barnen sig även ut på fritiden. En del av planeringen är att skapa kontakt mellan elever och omgivningen (Lindholm 1995). Målet med detta är att få eleverna att känna samhörighet med platsen. Fritan är viktig för en god livsmiljö. Den fysiska miljön där barn får chansen att

springa av sig är en förutsättning för deras välbefinnande, sociala och framtida hälsa (Boverket och Movium 2015). För att barn ska kunna bygga upp en stark benstomme krävs det en yta där de kan accelerera och stanna (Boverket och Movium 2015).

Hur mycket är tillräckligt utrymme för asfalt eller naturmark? Lindholm (1995) berättar i sin bok "Skolgården - vuxnas bilder, barnets miljö" att det finns olika material för en plats men att materialvalet beror på vad man vill uppnå med det. En gräsmatta på 1 m² kan vara tillräckligt för att se en nyckelpiga eller undersöka "ogräs". Vill man uppleva naturen då krävs det en mycket större yta och "den tillräckliga storleken varierar med aktiviteten" (Lindholm 1995, s. 20). Man kan säga att det inte finns ett exakt mått på hur stort utrymme en skolgård ska ha.

Enligt Mårtensson (2012) har utformningen, rymligheten och de gröna varierande miljöerna en stor betydelse för barnens rörelse. De påverkar hur mycket fysisk aktivitet barnen får. Mer utrymme och grönska bidrar till en ökad fysisk aktivitet. Mårtensson (2012) nämner hur lekredskapen kan begränsa leken i de lekmiljöer där det är otillräckligt med utrymme, då leken varken blir fysiskt rörlig, äventyrlig eller fri. Den mest gynnsamma lekmiljön enligt Mårtensson (2012) är rymliga ytor med olika strukturer, där det finns mindre platser där man kan leka, som till exempel kojor, buskage och stenar. Leken i sig är obeskrivlig - barn kan göra mycket med deras fantasi, det är därför viktigt att ge barnen utrymme för lek. Både yngre och äldre barn kräver utrymme för olika aktiviteter. Mårtensson (2004) skriver i sin text att friytan inte är lika självklar för skolgårdarna. I framtida skolor är utemiljön inte planlagd för skolan. Man planerar istället för eleverna en utemiljö med lekplats eller park som finns tillgängligt nära skolan. Detta kan medföra en risk för barnen att ta sig till och från lekplatsen, samt att det kan leda till en osäkerhet i trafiken (Mårtensson 2004). Enligt Boverket (2015) har det gjorts en bedömning på att storleken på en friyta per barn i grundskolan ska ha ca 30 m² medan i förskolan är det rimligt med en friyta på 40m²:

"Att ge barn utrymme för lek handlar alltså inte bara och främst om att ge barn fysisk plats, utan framför allt om att förstå lekens förutsättningar"

(Olsson 2010, s. 5).

Studier visar att barn som har tillgång till en egen skolgård leker på ett mer aktivt sätt och använder sin kreativitet och fantasi. Däremot de barn som blir hänvisade till en närliggande park har en sämre fysisk aktivitetsnivå, då de tvingas till att ha en medföljande vuxen till sin lekmiljö. Det vill säga att tillgången till en skolgård eller förskolegård som barn kan fritt bestämma över är avgörande för barnens fysiska aktivitetsnivå (Boverket 2015).

Leka och lära

I "Uteboken" beskriver Norén-Björn (1993) hur stor betydelse naturmaterialet har i leken och i undervisningen. Det används på olika sätt, barn lever sig in i leken och använder naturmaterialet som ett föremål i leken, till exempel när de simulerar en affär eller ett kök. Barn tar inspiration från TV, böcker och film som de använder i leken. En stor inspirationskälla är även naturens färger och former. Barn ser naturen som en förebild när

de målar, ritar och formar. Naturmaterial ger olika intryck och stannar i minnet för resten av livet (Norén-Björn 1993). I ett historiskt perspektiv har skolgården alltid haft en viktig roll i undervisningen. Om pedagogerna väljer att undervisa ute på skolgården, ska det finnas möjlighet till det. För att tydliggöra vad pedagogisk utemiljö innebär: vattenanläggningar, odling, växter och djur. Det finns även andra redskap i en pedagogisk utemiljö än vad som har nämnts här (Boverket och Movium 2015).

Barnperspektivet

Barn är medvetna om vad de vill ha och göra. Om man tar hänsyn till deras kunskap, önskemål och intressen i samhällsplaneringen kan det bidra till att de får möjligheten att påverka och lägga en grund för deras egna livsstil (Boverket 2015). Varför gör man då en barnkonsekvensanalys?

”Barnkonsekvensanalyser ska göras för att utveckla barnperspektivet i samhällsbyggnadsprocessen och därmed förbättra beslutsunderlaget i olika planeringsskeden.”

(Göteborg 2011, s. 8).

Vi behöver bli bättre på att blanda in barn i planeringsprocessen, det är barnen idag som är framtiden. Genom att lyssna på deras behov kan man göra en långsiktig förändring (Göteborg 2011). Eftersom barn har erfarenheter och kunskaper om sin egen miljö är det viktigt att de har ett inflytande i samhällsplaneringen (Björklid 2005). Mårtensson och Jansson (2014) talar om hur man blandar in barnen för att planera samt även planera vegetation. Det är värdefullt att barnen är delaktiga i samband med planeringen och skötseln av skolgården. Det visar sig att barn som har varit inblandade i ett tidigt skede kontinuerligt tar hänsyn till de nya planeringarna på ett annat sätt än de skulle annars ha gjort, och fördärvar inte det (Mårtensson och Jansson 2014). Norén-Björn (1993) pekar på att barn som arbetar i skolträdgården får även kunskap om årstidernas förändring. Att delta och vara aktiv i utemiljön på skolan bidrar både till rörelse men även till att barnet känner ett praktiskt ansvar.

Barn gillar den fria rörelsen på skolgården - hade allting varit inhägnat, skulle de inte fått utforska platsen som de ville. Det vill säga om det skulle finnas stängsel runt träden och buskagen, hade deras lekmiljö påverkats. Barnens lek utomhus är fridfullt och de använder sig av alla möjligheter som finns på platsen (Mårtensson och Jansson 2014). Att få in barnperspektivet i samband med planering och gestaltning påverkar barns engagemang och gör dem fysiskt aktiva.

Att barn får vara med och påverka sin egen, och även vännernas plats, är viktigt. För de barn som har det sämre psykiskt eller har svårt att prestera i skolan, är det viktigt att känna sig sedd och respekterad. De ska få möjlighet till att sätta ett avtryck och engagera sig i den fysiska omgivningen. Detta kan på sikt leda till en ökad lust till att ta ansvar, lära sig och respektera mänskliga rättigheter. Att utveckla rutiner för att barn och unga ska vara inblandade och kunna uttrycka sina åsikter om den fysiska miljön och den sociala miljön, är

en utmaning. Barn är experter på att berätta om sin egen miljö - de har egna erfarenheter och det är viktigt att vuxna tar hänsyn till det i planeringsprocessen, genom att framförallt lyfta fram deras idéer och samtidigt få chansen att ta del av deras kunskaper. Detta tillvägagångssätt kan komma att utveckla den fysiska och sociala utemiljön (Boverket 2015).

Den fysiska aktivitetens utveckling

Utvecklingen av idrotten eller den fysiska aktiviteten kom under en period då motsättningarna mellan Sverige och Norge var starka. Man ville stärka försvaret och ha förmågan att kunna försvara sitt fosterland. År 1861 fick den centrala idrottsorganisationen namnet på svenska: Centralföreningen för kroppsövningar och vapenbruk (Centralföreningen for legemøvelser og våbenbrug). Man ville dra till sig befolkning för att försvara landet om det skulle behövas, det utövades fysiska aktiviteter i klubbar och lag. Idrottsideologin kombinerades med tävlingsaktiviteter, vilket skapade en sämre grund. Inom idrotten handlade det om "en form av andlig och kroppslig verksamhet" (Grindberg 2000, s. 9). Till och med år 1919 var det motsättningar mellan tävling och grundträning. Det pågick en diskussion i en norsk skola och där framgick en Norsk Skoleblad från 1922 som beskrev hur lärarna ville att barnen skulle utöva idrottsövningar. De ville skydda barn från att bli indragna i vuxnas idrottsträning och deras rekord. Till och med i läroplanen för 1974 som kallades för Mønsterplanen påstods det att tävling bidrog till ett hinder för individens utveckling och växande. Enligt den norska läroplanen var det viktigt att man skulle lämna skolidrotten för kroppsövningar. I jämförelse med den svenska kursplanen har kroppsövningsämnet kallats för; gymnastik med lek, idrott, gymnastik och numera idrott och hälsa. Det som har belysts i den svenska gymnastikundervisningen är att leken alltid har haft ett eget huvudmoment (Grindberg 2000).

Den svenska läroplanen belyser:

"Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper" (Skolverket 2015, s. 9).

Redan under 50- och 60-talet har det inträtt litteratur som handlade om lek i koppling till kroppsövningsämnet, och genom leken skulle elevers hälsa bli bättre (Grindberg 2000). Det har haft en stor betydelse att vara fysiskt aktiv redan då.

Fysiska aktivitetens påverkan

I boken "Lek äger rum" (2006) skriven av Lenninger och Olsson, berättar gymnastikläraren Mats Niklasson om vad som händer när man får för lite rörelse i kroppen. Antalet barn med bokstavsdiagnoser ökar, vilket innebär att det blir konsekvenser för barnen när de har vuxit upp. "Genom rörelseträning stabiliseras hjärnstammen, och öppnar för en fungerande kontakt med hjärnbarken" (Lenninger och Olsson s. 63). Detta betyder att det är viktigt att

låta barn utvecklas till fria barn i fria kroppar för att de ska få en god kognitiv utveckling. Fredrika Mårtensson som är forskare inom miljöpsykologi berättar i rapporten "Den nyttiga utevistelsen?" (Mårtensson et. al. 2011) att barn i Norden har goda tillgångar till naturmiljöer och det har varit en självklarhet att man ska gå ut och röra på sig. Denna trend har dock börjat vända då barn spenderar mer tid inomhus, vilket beror bland annat på att man bor i större bostäder. Detta resulterar insyn tur i att barnen blir mindre fysiskt aktiva (Faskunger 2008). Det finns många barn som spelar spel på datorn, och det har blivit en trend för barn och ungdomar. Detta leder till att skolgårdens utformning är ännu mer betydelsefull och behöver bidra till att barnen socialiserar, leker och umgås samt att de iakttar andra barn (Norén-Björn 1993).

I en norsk studie berättar Ingunn Fjørtoft (2001) att barn idag spenderar mer tid med TV, media och elektronik. Sedan 10 till 20 år tillbaka har detta ändrats men numera är det spel framför datorn. Detta leder i sin tur till att hälsan och deras motoriska utveckling försämras. Barn som har möjlighet att gå ut i det ostrukturerade landskapet med naturliga element har en bättre förståelse för verkligheten. Det har inte gjorts några djupare studier om hur naturen kan funka som en skolgård för barn. Men i den norska studien beskrivs relationen mellan strukturerna och funktionerna i landskapet. Här kom man fram till att naturens funktioner bidrar till lek samt har en effekt på motorisk utveckling. Topografin påverkar barnens sätt att leka, då nivåskillnader och varierande vegetation bidrar till att barn vidgar sin fantasi i leken (Fjørtoft 2001). När barn får tillgång till variation i skolgården ökar intresset för leken, och då skapar de tillsammans sin stämning ute på gården.

Enligt en norsk studie är vart sjätte barn omkring åtta års ålder överviktigt (Stokke et.al. 2014). Låg fysisk aktivitetsnivå och sittande leder till övervikt och fetma. Dymont et.al. (2010) har studerat utemiljön och hur grönskan kan påverka barns aktivitet i skolan. I detta fall studerades en grundskola i Australien under en 11 dagars period genom bland annat observationer. Denna studie nämner att skolgårdar runt om i världen håller på att ändras och omvandlas från platser med mycket asfalt till grönare ytor med trädbestånd och buskage. Skolgårdar som erbjuder en grönare miljö bidrar till mer lekmöjligheter för barn. Ju mer grönska på skolgårdarna, desto mer ökar den fysiska aktiviteten hos barn. I jämförelse med en annan studie som gjorts i USA av Brink et. al. (2010) har man renoverat skolor i olika områden, så att gården byggdes ut och utformades attraktivt genom ökat utrymme och varierande lekredskap. Detta har lett till att barns fysiska aktivitet ökade. Studiernas resultat visar hur utrymmet, grönskan och lekredskapen på skolgården främjar barns fysiska aktivitet under skoltid och kan därmed konstateras som viktiga faktorer för barnens hälsa.

Fysisk aktivitet på skolgården

I boken "Lek äger rum" (2006) skriven av Lenninger och Olsson har flera skäl till varför skolgården behövs belysts. Fredrika Mårtensson berättar hur viktig det är att man gestaltar en god utemiljö för barnen. Det bidrar till att de får inspiration av platsen och ökar kreativiteten. När det finns en god utemiljö hittar de olika platser att vara på och sysselsätter sig med nya föremål. Det finns olika lekar som kan bidra till en ökad kreativitet eller till att kreativiteten stryps. Lekarna som ökar kreativiteten är de stökiga, kaotiska. Lekarna som

stryper kreativiteten är de styrda, enligt hjärnforskare Matti Bergström i Lenninger och Olsson (2006). Barns intellektuella utveckling kan därmed begränsas om leken styrs på skolgården. Det är viktigt att skapa en miljö som upplevs fri, och att redskapen på skolgården inte ska begränsa leken. Enligt Läroplanen för grundskolan (Skolverket 2011) framgår det hur fysisk aktivitet främjar elevernas välbefinnande samt att det ligger till grund för en hälsosam livsstil. "Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen." (Skolverket 2011, s. 9). Det innebär att man har som mål att elever ska röra på sig och få tillgång till fysisk aktivitet då det är en viktig del under skolans gång. Den fysiska aktiviteten handlar inte bara om att utveckla sig psykiskt för att bli smartare, utan det bidrar till att barn på förskolenivå till högstadienivå utvecklar "En god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga" (Skolverket 2011). Som tidigare nämnt, är barns aktivitet viktigt både fysiskt och psykiskt, då det ligger till grund för deras hälsa. Aktiviteterna har numera blivit mer stillasittande, vilket medför att barn rör på sig mindre. Avstånden till skolor och lekplatser har blivit längre, som förälder vill man därför köra sitt barn till skolan på grund av trafiken (Faskunger 2008).

"Friytor som skolgårdar och förskolegårdar bör planeras och utformas för att stötta lek med en vidlyftig karaktär"

(Boverket 2015, s.18).

I planeringsprocessen bör det planeras efter att det ska finnas olika aktiviteter eller olika variationer i rummen. Enligt Boverket (2015), som är en relativt ny källa, finns det än idag en problematik med utformningen av utemiljön för barnen.

Lek och fysisk aktivitet

Vad är det som karaktäriserar leken? Leken är en aktivitet som är frivillig och svår att beskriva precis, lekens egenskaper kan bidra till att barn får lära känna sig själva i olika situationer (Grindberg 2000).

I boken "Barn i rörelse" (2000) skriven av Grindberg, berättar Lars Berg att barn måste leka för att utvecklas och att leken skapar deras identitet. Leken är fridfull, barn kan hitta på vad som helst för att göra den mer spännande. Det som gör leken mer skapande är att ingenting är omöjligt. Fantasin kommer fram och kreativiteten ökar. Det innebär att barn utmanar sina fysiska färdigheter i leken, de får även uppleva konsekvenserna i olika situationer. Ett typiskt fall kan vara att de inte kommer överens i leken. Barn experimenterar mycket i leken, de får inspiration från verkligheten och gör om det i leken. De har inga begränsningar, motivationen kommer inifrån och innehåller mycket spontanitet (Grindberg 2000). Om det finns buskage och vegetation ökar det barnens lekmöjligheter, leken blir fri och den fysiska aktiviteten ökar. Barnen bygger kojor och gör dem till sina egna platser, berättar författarna Lenninger och Olsson (2006). Maria Kylin berättar utifrån en artikel om barns perspektiv på utemiljön och hur de upplever platsen eller platserna. Barn vill göra platser till sitt egna, som i detta fall kojor, där barnen får vara sociala och hemliga. Utemiljön påverkar barnens sätt att utforska och leka, vilket beror på materialet som finns till hands (Kylin 2004). Detta

betyder att material eller redskap som kan användas för att skapa något nytt, påverkar deras fysiska aktivitet. De blir både aktiva fysiskt och psykiskt. Mårtensson (2004) har studerat lekmiljöer och hur användningen av lekredskapen har påverkat leken. I de landskapsbaserade studierna om barnens utemiljö utgår man ifrån samspelet mellan barn och omgivning. Denna studie gjordes i en förskola där man delvis tillfälligt ändrade på skolgården med andra material och nya lekstrukturer, såsom lekhus, och där de själva fick möjligheten att använda sig av redskapen som redan fanns på platsen. Man placerade även dit permanenta förändringar i form av vegetation, vilket skapade rumslighet samt förändrade skolgårdens användning. Det visade sig att barnens sätt att leka ändrades, då barnen tidigare oftast använde sig av lekredskapen. Efter omgestaltningen användes vegetationen mer än redskapen som fanns ute på gården. Barnen fick en stark känsla för vegetationen och hittade även på olika namn för platsen (Mårtensson 2004). Detta resulterade i ökad social förmåga samt bidrog till att barnen fick en ökad rörelse.

Mia Heurlin-Norinder berättar i boken "Lek äger rum" som är skriven av Lenninger och Olsson (2006) att barn och vuxna har olika upplevelser av den fysiska miljön. Barn använder sin kropp i den fysiska miljön och de berättar vad de gör på platsen. Vuxna ser på utemiljön med ögonen och reagerar istället på hur det ser ut. För att barn ska känna trygghet, spänning eller utmaning på platsen ska det bidra med händelser, det vill säga om det finns människor på platsen och rörelse, ökar det intresset för att använda den (Lenninger och Olsson 2006). Att barn ska kunna orientera sig i en utemiljö är viktigt för dem för att de ska känna sig trygga och kunna utforska mer (ibid.).

Enligt Mårtensson och Jansson (2014) ger rasten i skolan hälsovinster och samtidigt utrymme för en ökad rörelse. När man vistas i klassrummet blir elever mentalt trötta och då bidrar rasten till en mental återhämtning. Man kan säga att ju yngre barnen är, desto större behov av att växla miljö under skoldagen har de. I Mårtenssons (2004) avhandling nämns det att raster är viktiga och barnen ska kunna ta paus från klassrummet. Men rasternas rätt att finnas ifrågasätts från några enstaka håll i västvärlden, där dem bedöms att ta tid från lärandet och ge rum för negativa händelser, till exempel bråk, mobbning eller olyckor. Men begränsas inte barns utveckling om man förhindrar dem från raster? Alla situationer som uppstår är en erfarenhet för barnen även om de är ute på skolgården och kanske hamnar i en konflikt.

"Lekplatser, förskole- och skolgårdar och bostadens närmiljöer är oerhört viktiga platser för barns fysiska aktivitet och för deras motoriska, mentala och sociala utveckling. Det finns ett stort behov av att utveckla de här miljöerna så att barn får bättre förutsättningar till fysisk aktivitet. Egenskaper som troligen ökar fysisk aktivitet hos barn på de här platserna är kuperad och ojämn naturterräng med stora lekytor där barn har goda möjligheter till fri lek"

(Faskunger 2007, s. 9).

När barn får möjligheten att leka och känna friheten, skapas en inre trygghet. Det bidrar till att barnen tar del av olika aktiviteter som skapar social gemenskap. Detta gör att barnen känner sig starka i de situationer där man är flera och leker. Gemenskapen i leken bidrar till att barn kan uppleva sig själva i olika roller som ger dem möjlighet till att utvecklas och möta

nya situationer. Under en skoldag måste barn få använda sin fysiska energi på olika sätt. Barn springer, hoppar och har mycket energi, de är alltså aktiva en större del av dygnet. Till skillnad från vuxna sitter de inte ner och konverserar i timmar (Grindberg 2000).

Boverkets allmänna råd och vägledning

Boverket har beslutat de allmänna råden "om friyta för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet." (Boverket 2015, s.1). Deras råd är att på friytor för lek och utevistelse som placeras vid förskolor, skolor, fritidshem eller andra verksamheter bör man tänka på friytans storlek, utformning, tillgänglighet och säkerhet. Ytorna avses att användas till lek, rekreation samt fysisk och pedagogisk aktivitet. Det är viktigt att friytan är rymlig och att det finns goda vegetationsförhållanden. Om det ska bidra till en god luftkvalité, ska det finnas sol- och skuggförhållanden. Man rekommenderar att placera denna friyta i anslutning till en skola, förskola, eller fritidshem (Boverket 2015).

För att utemiljön ska vara mer användbar och tilltala barn, bör utemiljön vara estetisk och emotionell. Det är därför grönskan är viktig (Boverket och Movium 2015). Lindholm uttrycker i boken "Skolgården - det gränslösa rummet" (Olsson 1995) att skolgårdar som erbjuder naturmark såsom skogsdunge, är ett skäl till att barn blir mer uppfinningsrika. Hon talar även om hur barn inspireras av platser: "Barn leker inte på platsen, utan med platsen" (Olsson 1995, s. 131). Detta innebär att på skolgården ska det finnas vegetation eller annat material som går att använda på platsen. Om ytan är för liten, ger det inte lika mycket inspiration till att utnyttja gården och stimulera till lek. Det begränsar möjligheterna för barn. En skolgård med en mindre yta innehåller oftast lekredskap, som t.ex. gungställning. Där blir leken styrd och endast ett begränsat antal kan delta i aktiviteten (Olsson 1995). Den självstyrda leken och möjligheten till en ökad rörelse kräver utrymme (Boverket 2015).

Sammanfattning av litteraturstudien

Leken kan variera beroende på utformningen av skolgården. Aktiviteterna avgör hur stort utrymme som behövs (Björklid 2005). Olika rum på skolgården som integreras i både öppna och slutna ytor ger varierande lekmöjligheter samt skapar en attraktiv lekmiljö. Norén-Björn (1993) nämner i "Uteboken" att det inte är svårt att tillfredsställa barnens lek- och rörelsebehov. Det handlar inte om stora kostnader eller förändringar. Man ska kunna gestalta utemiljön på ett sätt som lockar barnen. Men vad är det som lockar barnen och bidrar till ökad lek och rörelse? Det som är viktigt är rums känslan. För att skapa goda förutsättningar för lek, bör man stärka rumsbildningarna genom att skapa nivåskillnader, vegetation/buselage, kojor med mera (Norén-Björn 1993), som gör leken mer aktiv. Det kan finnas färdigritade mönster eller markeringar på asfalten som bidrar till olika sorters aktivitet. En rekommendation är att det ska finnas olika underlag som till exempel mjuka ytor, grus, sand, gräs och asfalt. Det allra viktigast som planerare är dock att ta hänsyn till barnens behov.

Vegetation

En av de viktigaste förutsättningar för lek är vegetationen, främst i form av täta buskage eller naturlika planteringar. Vegetationen utomhus är ett av de få element där barn får vara med och påverka samt skapa sina egna visioner (Boverket 2015). Barn gillar att använda kroppen genom att åka nedför slänter och utnyttja gräsmattan på olika sätt (Mårtensson 2013). Vegetationen skapar en god stämning. I lek- och utemiljön bör det finnas flerskiktad vegetation eller ett lågbestånd av klättrervänliga buskträd. Detta kan upplevas som en skog från ett barnperspektiv. För att bilda täta bryn mot omgivningen blandar man den flerskiktade vegetationen med buskträd, vanliga träd och buskar. På insidan används brynet som en lekmiljö (Boverket 2015). Mårtensson (2004) nämner att skogsområden på skolgården är värdefulla för barnen. Barn leker mer på platser där det finns en förbindelse med skogsmark (Mårtensson 2004). Gröna inslag i skolgårdar kan bidra till att barn blir fysiskt aktiva på både låga eller måttliga nivåer och kan motverka stillasittande beteende under pauser (Jansson et.al. 2014). Landskapet erbjuder lekaktiviteter och barn får friheten att utforska och bli uppfinningsrika (Björklid 2005).

Lekredskap

Barn hittar på aktiviteter på alla sorters ytor - inte bara där det finns naturmark, utan även på hårdgjorda ytor. De typiska anläggningarna är bollplaner, klätterställningar och asfalt (Björklid 2005). För att främja barns fysiska aktivitet bör det finnas bollplaner, multiarenor och andra ytor för idrott och bollspel (Boverket 2015). Barn söker upp platser för fysiska aktiviteter som är intressanta - de använder sig av gungor, rutschkanor samt klättrar och växlar mellan de olika aktiviteterna (Mårtensson 2013). Mårtensson (2013) nämner även hur löst material på skolgården kan påverka barnens lek, då det ger möjlighet till att använda sin fantasi.

Lekredskapen stimulerar till rörelse som till exempel att gunga, hoppa, hänga, klättra och balansera. Man har gjort undersökningar om lekredskap som placerats i vegetationsytor som visat sig mer funktionella än andra redskap.

”Lusten att skapa, bygga och konstruera håller i sig långt upp i skollåldern. Rätt placerad och utformad är sandlådan attraktiv även i låg- och mellanstadiet. Lösa lekredskap, verktyg och annat material kan städas undan i låsbara redskapslådor, som placeras nära lekytan eller byggnaden.”

(Boverket 2015, s. 70).

Topografi

På en skolgård ska det finnas en varierad topografi för att skapa olika nivåer som ger rumslighet och fysiska utmaningar. Om det finns till exempel trappor, ramper, murar och utsiktsplatser, stimuleras barns rörelseförmåga (Boverket 2015). En utemiljö som erbjuder varierad topografi kan utnyttjas även under vintrarna (Fjørtoft 2004). Utan vegetation, lekredskap och topografi finns det ingen god utemiljö för barn. Genom

studier av de olika begreppen som nämnts, har man kommit fram till att en god utemiljö bör innehålla både fasta och lösa lekredskap (Björklid 2005), naturmark (Mårtensson 2004) och nivåskillnader (Fjørtoft 2001). Detta bidrar till en ökad fysisk aktivitet samt en bättre hälsa. Fjørtoft (2004) har i sin studie kommit fram till att naturen och topografin är viktiga för barns lekmiljö. Det ska finnas variationer i rummet för att stimulera till, som kan åstadkommas genom att skapa olika karaktärer i olika rum (Norén-Björn 1993). Finns det möjlighet till lek, lockas barn till att leka. Detta medför i sin tur att de blir fysiskt aktiva. Utmaningar är också en del av barnens vilja till att leka ännu mer. De stärker deras självförtroende och gör att barnen vill testa sig fram. Det är viktigt att skolgården ska utmana.

Rumslighet

Det som avgör hur stort utrymme som behövs för skolgården är leken och de aktiviteter som utförs (Björklid 2005). Det innebär att storleken kan variera beroende på skolan och de förutsättningar som finns. Det som är intressant är att Norén-Björn (1993) pekar på hur olika rum på skolgården kan påverka lekmöjligheterna. Rummen kan leda till lekaktiviteter som fotboll, innebandy m.m., men även naturmarken kan stimulera leken. Öppna och slutna rum med rätt innehåll är viktiga. Generellt sätt skapar leken rörelse, vilket innebär att lekredskap eller naturmark bildar barns fantasi och främjar fysisk aktivitet.

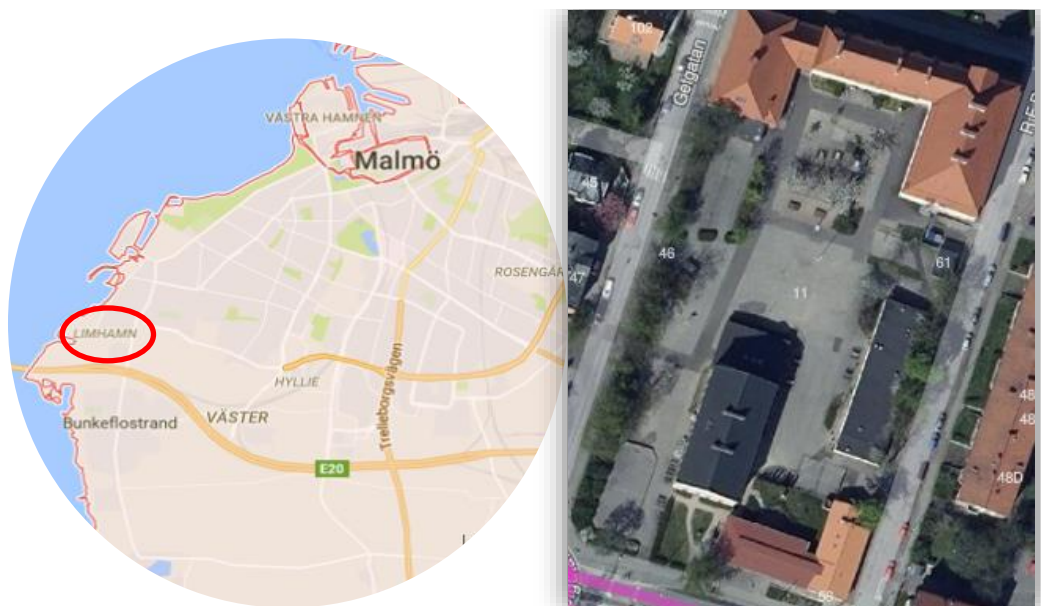
Barnperspektivet

Barns hälsa och välmående påverkas av skolgårdens utformning och innehåll, främst av hur mycket vegetation som finns samt ljus- och skuggförhållanden på gården.

Det finns en grund till varför man vill få in barnperspektivet och det är viktigt att barn har ett inflytande på samhällsplaneringen. Man utgår ifrån barnens fantasi, erfarenheter och kunskaper som vuxna inte har (Björklid 2005). Det ger möjlighet till en planering efter barns verkliga behov. Om de får chansen att medverka i planeringen kan bättre platser skapas för dem. Det är under arbetets gång jag har insett hur viktigt det är att barn är med i planeringen. De upplever platser på ett helt annat sätt än vi vuxna gör.

Platsbesök

Linnéskolan i Limhamn/Malmö



Linnéskolan är en mellanstadie- och högstadieskola som ligger i västra Malmö. I min litteraturstudie studerade jag låg- och mellanstadiets skolgårdar.

Under platsbesöket fokuserade jag på de faktorer som bidrar till att skapa en god utemiljö och främjar fysisk aktivitet och välmående, som jag har kommit fram till i min litteraturstudie. Väsentliga i min studie har varit begreppen: vegetation, lekredskap, topografi och olika rum.

Mitt första intryck av Linnéskolan när jag kom till entrén var att det var en stor skola med en stor skolgård. Jag funderade över hur jag hade valt att designa en skolgård för elever med en större ålderskillnad. Det som slog mig rent spontant var att skapa olika rum anpassade för de olika åldersgrupper. Jag diskuterade med några elever och ställde öppna frågor om skolan. Det som fängade mitt intresse var en elev från 4:e klass som nämnde att det inte fanns mycket att göra förutom att spela boll och sitta på bänkarna. Min fråga till eleverna var: Om du/ni hade fått välja vad som ska finnas på skolgården, vad hade du/ni önskat? Det blev en diskussion om att det hade varit roligt med mer buskage, lite kullar som man kan hoppa och springa nerför, en större klätterställning och lekredskap som till exempel rockringar.

Vegetation: Det finns häckar runt om i skolan och även på skolgården, samt en kulle på gården med buskage runt om. Träden är placerade längs kanterna vid stängslen. Det finns även ett rum med en mindre gräsplätt och en gångstig tvärs över.



Figur 1 (Bild: Kani Karem, 2016-05-02)

Olika rum och material: Skolgården är uppdelad i olika rum, och markunderlaget består av asfalt. I det första rummet finns det en fotbollsplan med gummi-asfalt som underlag, och i det andra rummet finns en basketplan med vanlig asfalt. Tredje rummet erbjuder innebandyplan med bänkar och bord vid sidan om. Det finns även cykelställ tillgängliga på skolgården som är omringade med häckar.



Figur 2 (Bild: Kani Karem, 2016-05-02)

Topografi: Skolgården är väldigt plan, men det finns en "kulle" med buskage runt omkring

och jord som underlag. (se figur. 3)



Figur 3 (Bild: Kani Karem, 2016-05-02)

Lekredskap: Det finns multiplan med fotbollsplan och två basketplan. Innebandy, pingisbord och klätterställning är separerade från multiplanen.



Figur 4 (Bild: Kani Karem, 2016-05-02)

Det viktigaste är inte huruvida skolgården är estetisk, utan att man som planerare har tagit

hänsyn till olika åldersgrupper på samma skolgård. Det bör finnas tillräckligt med utrymme och aktiviteter som lockar barn och ungdomar att vara fysiskt aktiva på skolgården. Jag anser att det blir en krock, eftersom mellanstadieeleverna är yngre och har skilda intressen från eleverna på högstadiet.

Sammanfattning av platsbesöket

Vegetation: det finns inte mycket vegetation att utnyttja på skolgården. Ingen stor gräsplätt. Det finns häckar mellan cykelställ och träd längs stängsen.

Nivåskillnader: det finns en nivåskillnad i form av kullen. Resten av skolgården är plan.

Lekredskap: det finns inga lösa lekredskap på skolgården, utan fasta sådana som multiarena, basketplan, en mindre klätterställning samt pingisbord.

Variation i olika rum: variation finns, då skolgården har flera rum med olika aktiviteter som erbjuds.

Barnperspektivet: det var betydelsefullt att ha en öppen dialog om vad eleverna tyckte om skolgården. Barnen har inte haft möjlighet att påverka utformningen av skolgården.

Diskussion och slutsats

Det som jag finner intressant och som jag har uppmärksammat under arbetets gång är att dagens litteratur som jag har läst visar samma resultat som litteraturen från 1993 (Norén-Björn et.al. 1993). Kunskapen om hur skolgårdar borde se ut för barnens bästa finns, men det finns brister att följa rekommendationerna. Skolgården påverkar barnens vardag, då de spenderar mycket tid i skolan. Det är viktigt för barnens hälsa och utveckling att få en väl utformad skolgård (Björklid 2005). Genom stimulerande lektytor med varierande innehåll främjas den kreativa leken som gör att barnen utvecklar fantasin och de olika sinnen (Mårtensson och Jansson 2014). Den motoriska utvecklingen stärks och barn lär sig hantera olika situationer i sociala sammanhang (Grindberg 2000). Utformningen av skolgården bör bli välplanerad och prioriterad. Den ekonomiska ramen begränsar ofta gestaltningen, då man anpassar sig till budgeten. Det har dock bevisats att en stimulerande skolgård behöver inte innebära stora kostnader (Mårtensson 2004). Man har talat om hur skolgårdens utemiljö ska se ut och vad som ska finnas på en skolgård för att locka barnen. I detta examensarbete har syftet varit att få en förståelse för hur skolgården bör gestaltas och vad det ska innehålla för att främja fysisk aktivitet och välmående hos barnen.

Frågeställningar som har besvarats:

- På vilket sätt kan skolgårdars storlek och gestaltning påverka barns hälsa och fysiska aktivitet?
- Vad inspireras barnen av? Vegetation eller lekredskapen på skolgården?

Genom detta examensarbete har jag fått lära mig hur skolgården ska gestaltas för att skapa en god utemiljö för barn. Utifrån litteraturstudien och min egna undersökning kom jag fram till att en god skolgård som bidrar till fysisk aktivitet och välmående bör innehålla vegetation, nivåskillnader, lekredskap och variation i olika rum. Dessa element nämns som viktiga av flera författare (Norén-Björn 1993, Boverket 2015, Lenninger och Olsson 2006, Mårtensson 2013, Fjørtoft 2001) vilket jag också uppmärksammat under platsbesöket och diskussionerna med elever. Det krävs ett utrymme som är tillräckligt för aktiviteterna på skolgården. Det finns inget som är rätt eller fel när man talar om skolgårdens storlek, men det ska finnas plats att röra på sig. Så som Fjørtoft (2004) och Faskunger (2008) betonar i sina studier, påverkar skolgårdens gestaltning barnens fysiska aktivitet och hälsa. En välplanerad skolgård med variation i material, utformning och innehåll lockar därmed till lek. Det som Mårtensson (2013) skriver om och jag själv uppmärksammat genom egna observationer är att barn inspireras av vegetationen i form av buskage och träd, men även lekredskap, som t.ex. gungor, klätterställningar och rutschkanor. Det bör även finnas variation i både fast och löst material, för att ge möjlighet till att växla mellan redskapen och aktiviteterna. Som landskapsarkitekt bör man ta hänsyn till alla dessa element på skolgården.

En stor anledning till att jag valde Linnéskolan i Limhamn som ett exempel, var att få in ett verklighetsperspektiv med fotografier och en undersökning av platsen. Skolan har egna förutsättningar som kan påverka utformningen och innehållet. Jag ställde öppna frågor till de fantasifulla eleverna på skolan om vad de tyckte om skolgården och vad enligt dem hade kunnat bli bättre. Det som uppskattades mest var att det fanns mycket utrymme och många olika rum för olika aktiviteter. I helhet är det en skolgård som ger möjlighet för varierande aktiviteter, men som saknar naturmark.

Det fanns en del skillnader i innehållet jag fann under platsbesöket och de slutsatser jag drog från litteraturen:

Vegetation: det fanns inte täta och höga buskage för de yngre barnen att leka i.

Nivåskillnader: det fanns en kulle som var den enda nivåskillnaden, resten av skolgården var plan.

Lekredskap: det fanns en mindre klätterställning men inga gungor eller rutschkanor.

Utrymme och variation i olika rum: det fanns olika rum som gav möjlighet för varierande aktiviteter. Stort utrymme och plats för aktiviteterna på skolgården.

Barnperspektivet: eleverna har inte varit med och påverkat utformningen.

Litteraturen som har studerats återspeglas inte i platsbesöket, då rekommendationer för hur lekmiljön bör se ut inte uppfylls. Hur kan det komma sig att kunskapen finns om hur skolgårdar bör utformas, men att utformningen är bristfällig? Som tidigare nämnts, kan det påverkas av den ekonomiska ramen. Skolors resurser är ofta begränsade, vilket gör att utemiljön blir lidande. I praktiken är det dock lekredskap, markmaterial och prefabricerade konstruktioner som kostar mest. Man kan utforma en bra skolgård med enkla medel. Växter, som man kan skapa naturlika planteringar med, kostar inte mycket och terrängen kan skulpteras med en spader. Istället för att satsa på färdiga konstruktioner kan naturliga element användas. Att få in mer natur och bilda rum kräver vilja och fantasi, istället för pengar.

Den största lärdomen som jag fått av detta kandidatexamensarbete är förståelsen för vikten av ett barnperspektiv. Jag tycker att man bör låta barnen berätta hur de vill att deras lekmiljö ska se ut, eller till och med låta de själva forma skolgården. Landskapsarkitekternas attityd bör förändras - vi måste inse att det är barn som är experter på lekmiljöer och inte vi. Det behövs en större förståelse för hur dessa ytor används, då vi inte är några barn. Vi måste vi ta oss an andra medel som kan öka vår kunskap - prata med barnen, observera hur de använder platser samt själva förstå vad leken är. Uppfattningar och åsikter skiljer sig mellan olika individer och platser, det är därför väsentligt att ALLA barn blir hörda.

Referenser

Björklid, P. (2005). *Lärande och fysisk miljö: en kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola*, Myndigheten för skolutveckling

Boverket & Movium (2015). *Utemiljöer för barn och unga - vägledning för planering, utformning och förvaltning av skol- och förskolegårdar*. Tillgänglig: [2016-04-26] <http://www.boverket.se/contentassets/13f6b8101e494b89a9e2bfca6b3d343b/vagledning-remiss.pdf>

Boverket & Movium (2015). *Gör plats för barn och unga! - En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö*. Tillgänglig: [2016-05-25] <http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/gor-plats-for-barn-och-unga.pdf>

Boverket (2015). *Boverkets allmänna råd om friyta för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet*. (2015) BFS 2015:1 FRI. Karlskrona Boverket, 2013. Tillgänglig: [2016-05-05] <https://rinfo.boverket.se/FRI/PDF/BFS2015-1-FRI-1.pdf>

Boverket (2013). *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Tillgänglig: [2016-05-05] <http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/planera-for-rorelse.pdf>

Brink, L.A., Nigg, C.R., MSc, Sarah M.R. Lampe, Beverly A. Kingston, Andrew L. Mootz, & Willem van Vliet (2010). *Influence of Schoolyard Renovations on Children's Physical Activity: The Learning Landscapes Program*.

Dyment, J.E. & Bell, A.C. (2007). *Active by design: Promoting physical activity through school ground greening*. *Children's geographies*, 5 (4), 463-477.

Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut. Lenanders grafiska AB, Kalmar 2008.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut. Trömborgs Distribution, Stockholm 2007.

Göteborg (2011). *BKA Barnkonsekvensanalys- barn och unga i fokus*. 1.0. Göteborg: Göteborgstad. Tillgänglig: [2016-06-02] https://goteborg.se/wps/wcm/connect/0f49bd84-4aa2-4647-8e3d-162d431ea916/OPA_BKA.pdf?MOD=AJPERES

Jansson, M., Gunnarsson, A., Mårtensson, F. & Andersson, S. (2014). *Children's perspectives on vegetation establishment: Implications for school ground greening*. Urban Forestry & Urban Greening 166–174 Alnarp, Sweden.

Lenninger, A., Olsson, T., Reiter, O. & Åkerblom, P. (2006). *Rätten till det offentliga rummet, Gröna fakta 4/2006*, Utemiljö och Movium.

Lenninger, A. & Olsson, T. (2006): *Lek äger rum. Planering för barn och ungdomar*, Stockholm, Formas.

Lindholm, G. (1995). *Skolgården- vuxnas bilder, barnets miljö*. Diss. Alnarp : Sveriges Lantbruksuniversitet.

Lucas, A.J. & Dymont, J.E. (2010). *Where do children choose to play on the school ground? The influence of green design*. Tillgänglig: [2016-04-16]
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004270903130812>

Mårtensson, F. & Jansson, M. (2014). *Skolgårdsförgröning på lekens villkor*. Movium SLU.

Mårtensson, F. (2013). *Vägledande miljödimensioner för barns utomhuslek*. Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp.

Mårtensson, F. (2012). *Hälsofrämjande äventyr med naturen som distraktion*. Socialmedicinsk tidskrift 3/2012.

Mårtensson, F., Jensen, E., Söderström, M. & Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen?* Naturvårdsverket: Rapport 6407

Norén-Björn, E., Mårtensson, F. & Andersson, I. (1993): *Uteboken*, Stockholm, Liber Utbildning AB.

Olsson, T. (2010). *Lekens natur. Gröna fakta*, no. 7. Alnarp: Movium SLU.

Olsson, T. (1995). *Skolgården – det gränslösa uterummet*. Liber utbildning AB. Almqvist & Wiksell trycker AB Uppsala 1995.

Schäfer, E.L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens Folkhälsoinstitut. Nrs tryckeri AB, Huskvarna 2006

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr11, reviderad 2015*. Tillgänglig: [2016-04-16] http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwtpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf2575.pdf%3Fk%3D2575

Stokke, A., Weydahl, A. & Calogiuri, G. (2014). *Barn og fysisk aktivitet i barnehagen: Hvordan kan aktivitetsnivået dokumenteres?* Tidsskrift for nordisk barnehageforskning. Tillgänglig: [2016-04-21] https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/274249/Stokke_Weydahl_Calogiuri.pdf?sequence=1&isAllowed=y

White, R. (2004). *Interaction with Nature During the Middle Years: Its Importance to Children's Development & Nature's Future*. White Hutchinson Leisure & Learning Group [online]. Tillgänglig: [2016-04-07] <http://www.whitehutchinson.cn/children/articles/downloads/nature.pdf>