

FREDRIKA MÅRTENSSON

OMRÅDE ARBETSVETENSKAP, EKONOMI OCH MILJÖPSYKOLOGI  
SLU ALNARP



# Hur sand mellan tårna blir skönt

*Idag har fordonsdrivna vardagstransporter blivit ett hot mot klimatet och bristen på fysisk aktivitet ett hot mot folkhälsan. Det är en olycklig kombination. Att gröna utomhusmiljöer har egenskaper som stimulerar oss till fysisk aktivitet är en kvalitet att ta tillvara på i planeringen av stadsmiljö.*

UTOMHUSLEK HAR VISAT SIG kunna ge barn höga nivåer av fysisk aktivitet och möjligheter till självreglering med förbättrad koncentration som resultat. Särskilt tydligt är detta i förskolor med stora gårdar där det finns mycket buskage, träd och kuperad terräng. De öppna ytor och lekredskapen skall då inte ligga i separata delar av utemiljön, utan vara integrerade med varandra och inbäddade i vegetation. Med miljövärderingsinstrumentet Outdoor Play Environment Categories (OPEC) som stöd kan vi idag värdera och utveckla utemiljöernas hälsofrämjande lekpotential.

DET ÄR MED KROPPEN och sinna som barn samspelar med omgivningen i utomhusleken. Redan i småbarnsåldern uppfattar vi omgivningens *miljöerbjudanden* och vet genom det var man kan springa, klättra eller kana. Utomhusleken tar sin utgångspunkt i platsens konkreta möjligheter, kommuniceras med kroppen och är starkt föränderlig. Under utomhuslek är barn upptagna av att hitta nya platser, få saker att hända och fånga tillfällena

i flykten. För att få fotfäste i miljön, behövs det mycket löst material att greja med och för att leken skall bli fartfylld och spännande krävs det ytor och intressanta former som de kan koordinera sitt samspel kring. De spriger *hit* och *dit*, hittar ett *här* och ett *där* för att så småningom skapa sig egna platser, som kojor.



*Transport med rörelseglädje*

Det är denna *vidlyftiga lek* med sin öppna struktur som har visat sig spela en särskild roll för förskolebarns hälsa. I fysiskt och mentalt rörliga sammanhang där plats, barn och lektema lätt kan bytas ut, får det enskilda barnet goda chanser till självreglering och återhämtning.

Men hur blir det i skolåldern med bara kortare raster, datorspel och vuxna som gärna skjutsar till kompisar och aktiviteter. Får våra barn den klangbotten av miljöminnen som gör att sand mellan tårna blir något skönt och som senare i livet kan motivera till en rekreativ promenad eller en miljövänlig cykeltransport? Eller håller vi på att socialisera in barn i en ohållbar livsstil med bilberoende och osunda vardagsvanor?

I ETT FLERÅRIGT forskningsprojekt skall en grupp miljöpsykologer, arkitekter och folkhälsovetare undersöka hur mellanstadiebarns rörelseglädje kanaliseras i vardagen och kommer till uttryck i de val de gör kring lek, kamratumgänge och transporter. Det är en kritisk ålder då de förhandlar som intensivast med sina föräldrar kring omfattningen på sin rörelsefrihet och flitigast deltar i olika organiserade fritidsaktiviteter. En fråga är hur vardagens organisation och barnens faktiska miljöanvändning stämmer med deras egna preferenser och önskemål. Att ta sig fram på egen hand ställer



*Kommunicera lek: I lekar utan namn koordinerar barn sitt springande med hjälp av kroppsspråket.*



*Lekens dynamik: Barn skaffar sig egna platser som de gör utflykter från och snabbt kan återvända till när spänningen blir för stor.*

större krav på ansvarstagande men ger samtidigt massor av möjligheter till lek och spänning med kompisar. Hur mysigt tycker barnen det är att kliva in baksätet och låta den vuxna stå för överblick och kontroll? Ibland är det avgörande med skjutsning för att kunna utöva en viss sport. Andra gånger kan det vara mer attraktivt att umgås med kompisar i närmiljön även om faciliteterna på plats inte är skräddarsydda. De optimala sätten att organisera en vardag med låg grad av bilberoende och höga nivåer av fysisk aktivitet varierar troligen både med barnens ålder och det specifika områdets demografi och miljökvaliteter.

NÄRMILJÖN SPELAR EN VIKTIG ROLL för vuxnas attityder och barns socialisation in i olika vardagsvanor. Från en glesare bebyggelsestruktur med trafikseparerade gårdsmiljöer har trenden blivit stadsmässiga kvarter med visionen av gaturum som den levande puls där trafik och människor skall samsas. När det gäller utemiljöerna har det sparats in på ytorna. Idag förläggs inte sällan ny bebyggelse till skolgårdar och det öppnas skolor utan egen skolgård. Nya bostadsområden kan helt sakna lekplatser. En tät bebyggelsestruktur som ger en stimulerande variation och ökar chansen till närservice anses viktigt för vuxnas vardagsrörlighet. Resultat från tidi-

gare forskning tyder på att den optimala balansen mellan byggd och grön miljö är en annan för barn än vuxna och att trafik i låg hastighet är ett underskattat hinder för barns rörelsefrihet. Utvecklande vardagsmiljöer där vi kan ge våra barn friheten att ta sig fram till fots har blivit en fråga om social och ekologisk uthållighet.

**Fredrika Mårtensson**

Fredrika.Martensson@ltj.slu.se



LÄS MER:

**Boldemann, C., Blennow, M., Dal, H., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yuen, K., Wester, U.** 2006. *Impact of preschool environment upon children's physical activity and sun exposure.* Prev Med 42(4), 301-308.

**Johansson, M.** (2006). *Environment and parental factors as determinants of mode for children's leisure travel.* Journal of Environmental Psychology, 26, 156-169.

**Kylin, M.** (2004) *Från koja till plan – om barnperspektiv på utemiljön i planeringssammanhang.* Agraria 472, Institutionen för landskapsplanering, SLU, Alnarp

**Mårtensson, F.** 2004, *Landskapet i leken, En studie av utomhuslek på förskolegården,* Agraria 464, Institutionen för landskapsplanering, SLU, Alnarp