

## Resume

I dette projekt kastes der lys på at få børn og unge til at blive mere sunde efter corona-nedlukningen gennem en cykelkonkurrence. Denne problemstilling er essentiel, da børn bør være fysisk aktive mindst en time med minimum moderat intensitet hver dag, da bevægelse i barndommen øger energiforbruget, koncentrationen og grundlægger sunde vaner for resten af livet. Dette har corona bragt i uorden. Derfor har vi undersøgt, hvor børn og unge kan indhente den moderate intensitet efter corona-nedlukningen - gennem cykling, som flere og flere ikke gør, da de bliver fragtet i bil til og fra skole. Derfor er cykling et godt bud, som vil være godt for sundheden fysisk, men også mentalt, da det vil fremme børns indlæringsevner og koncentration på skolebænken. Dette koncept har vi undersøgt ved at nudge cykling, hvilket vil blive gjort ved "*Fredericias Cykel Dyst*", som er en kampagne, hvor eleverne klassevis i alderen 10-15 år dystet om at cykle flest dage til og fra skole samt i fritiden, med et mål om 5.000 km. Målingen af kilometer vil blive målt ved en lille kilometertæller på cyklen. I september og juni offentliggøres det fra kommunen, hvilken klasse der først har nået de 5.000 km. Årets vinderklasse modtager en præmie i form af en klasses tur til Legoland/Djurs Sommerland eller tilsvarende attraktiv præmie. Kampagnen vil løbe over 2 måneder i alt, hvor den første måned fra august til september, hvor man vinder en præmie derefter og igen fra maj til juni - for at gøre cykling til en god oplevelse med godt vejr. Dette koncept har vi undersøgt i en 7.klasse, fra Kirstinebjergskolen, afd. Havepladsvej - hvor vi spurgte 23 elever gennem kvantitativ metode i form af et spørgeskema og kom frem til, at konkurrence kan fremme lysten til at cykle. Endvidere gik vi i dybden med en kvalitativ metode og adspurgte 3 elever i et interview om deres forhold til cykling, hvor samme tendens viste sig. Alt i alt tyder det på, at børn og unge ville være mere villige til at tage cyklen, og vi har derfor én metode, der kan øge børns lyst til cykling og sørge for at vores målgruppe, børn og unge i Fredericia, kan blive mere sunde efter corona-nedlukning. Det kan forbedre elevernes adfærd, hvor den vedvarende forandring er det endelige mål.

## Indholdsfortegnelse

<b>Resume(fælles)</b> .....	<b>1</b>
<b>Sundhedsprojekt</b> .....	<b>3</b>
<i>Indledning(fælles)</i> .....	3
<b>Corona-nedlukning (Benz og Sofie)</b> .....	3
<b>Cykelkonkurrence (Daniel)</b> .....	4
<b>Bourdieu og <i>Stages of Change-modellen</i> (Freja og Sofie)</b> .....	5
<b>Undersøgelse af 7.klasse (Benz, Daniel og Sofie)</b> .....	6
<b>Konklusion(fælles)</b> .....	<b>7</b>
<b>Litteraturliste:</b> .....	<b>8</b>
<b>Bilag:</b> .....	<b>9</b>

# Sundhedsprojekt

## Indledning

Der er ingen tvivl om, at man under coronakrisen har set en stor stigning af usund livsstil, både blandt børn og voksne. Dette har haft konsekvenser for børnene, som bør være fysisk aktive mindst en time med minimum moderat intensitet hver dag, med det faktum, at alle former for bevægelse i barndommen øger energiforbruget, koncentrationen og grundlægger sunde vaner for resten af livet.<sup>1</sup> Derfor vil der i følgende afsnit blive undersøgt, hvordan børn og unge i Fredericia kan blive mere sunde efter de mange måneders corona-nedlukning - her med fokus på cykling. Dertil er WHO, som er sundhedsområdets største organisation, essentiel, da organisationen har udgangspunktet i at sundhedsfremme og sygdomsforebygge i verden. Sundhed er i WHO knyttet til fraværet af sygdom, sociale og mentale situationer, hvilket vil være et mål i det udarbejdede cykelkoncept.

## Corona-nedlukning

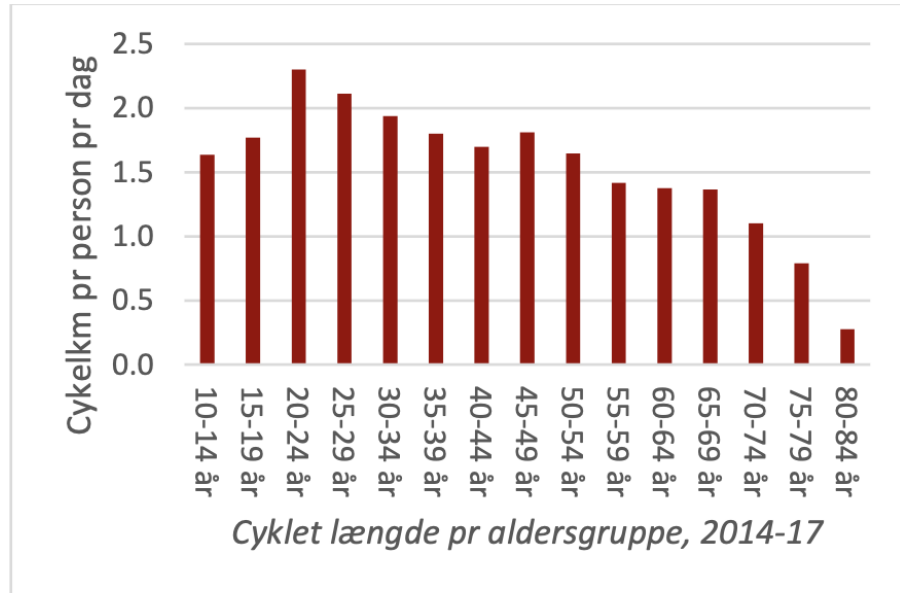
Man har under corona-nedlukningen set en generel vægtforøgelse hos børn og unge, hvor man med udgangspunkt i en 8. klasse, har kunne se en vægtforøgelse på hele 7,6 kilo i gennemsnit, hvilket tegner et godt billede af, hvordan det ser ud i resten af landet for børn og unge. Børnene har øget deres fedtprocent markant, og de har dermed også fået et meget højere blodtryk. Dette kan i værste fald forfølge dem resten af livet, da det blandt andet kan give problemer med hjertet og kredsløbet. Dette skyldes, at man som individ har svært ved at ændre sine hverdagsmønstre, også når det gælder sport, og derfor er energien lav. De store konsekvenser for folkesundheden kan derfor blive voldsomme. Af den grund skal man fokusere på sundhedens genopretning efter corona, og derfor vil vi undersøge, hvor børn og unge kan indhente den moderate intensitet efter corona-nedlukningen, og et godt bud er ved at nudge cykling og det at cykle til og fra skole. Undersøgelser har gjort rede for børns overordnede sundhed ved cykling i ungdomsårene samt gennem voksenlivet, hvis man vænner sig til en dagligdag med cykling. I det lange løb har det en positiv tendens i at færdiggøre sin uddannelse. Børnene lærer rutiner, som kan være vigtige senere hen i livet, idet man mindsker risikoen for livsstilssygdomme.<sup>2</sup> Børns daglige motion gennem cykling er væsentlig, og sammenligner man dem, der i stigende grad bliver fragtet, med dem der ikke gør, er der nemlig væsentlig forskel

---

<sup>1</sup> Cyklistforbundet, *Børn og cykling*

<sup>2</sup> Batavus, *Skolestart*

i konditionsniveauet: “De fleste børn er relativt veltrænede og bevæger sig jo meget. Alligevel kan vi se en stor forskel på dem, der cykler, og dem der går eller bliver kørt.”<sup>3</sup> Dette viser figur 1 forneden, da vi kan se en tendens til at aldersgruppen 10-14 og 15-19 år ikke cykler nært så meget som kræves for en sund hverdag.<sup>4</sup>



Figur 1: cykling fordelt på alder

### Cykelkonkurrence

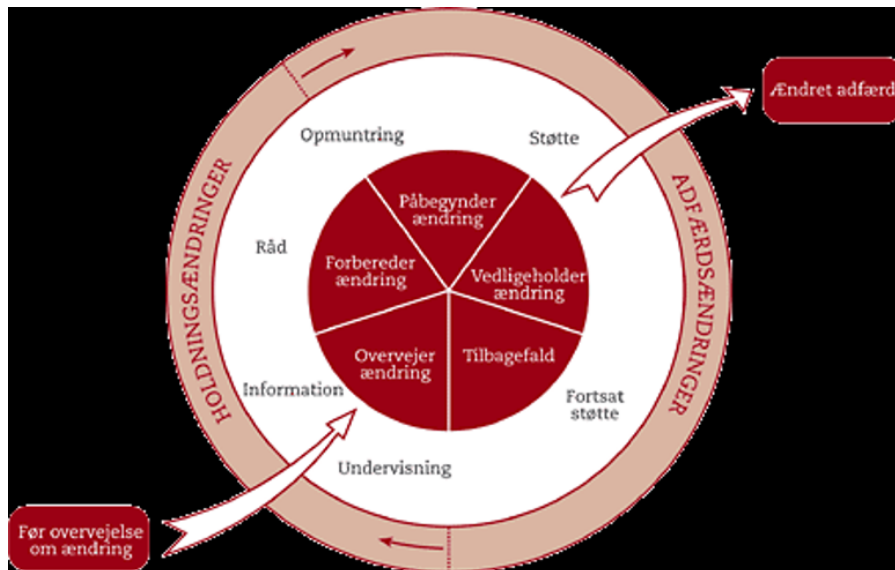
Derfor vil vi lave en cykelkonkurrence “Fredericias Cykel Dyst” for børnene i alderen 10-15 år. Cykelkonkurrencen går ud på, at eleverne klassevis dyster om at cykle nå målet på 5.000 km ved at cykle i skole og i fritiden. Det vil ske over en periode på 2 måneder i alt, hvor den første måned fra august til september, hvor man vinder en præmie derefter og igen fra maj til juni- med den pointe, at vi sikrer børns sikkerhed i forhold til vejret - mørke morgener og glatte veje - cykling skal være en god oplevelse, som kan blive vedligeholdt efter konkurrencen. I september og juni offentliggøres det fra kommunen, hvilken klasse der først har nået de 5.000 km. Klasserne kæmper til sidst om en klassesetur til Legoland/Djurs Sommerland, men der kan også være andre præmier.

<sup>3</sup> Buch-Larsen & Nielsen, 2015

<sup>4</sup> DTU, *Transportvaneundersøgelse*, 2018

### **Bourdieu og *Stages of Change-modellen***

Konceptet er essentielt, da den sekundære socialisering vil blive sat i fokus, hvilket er vigtigt, da ens habitus ikke kun bliver dannet hjemmefra i den primære socialisering, men også gennem den sekundære socialisering, vi oplever ude fra. Bourdieus begreb habitus er individers værdier og normer, som er blevet påvirket af opvækst og tidligere oplevelser og erfaringer, som man samler i en rygsæk, man har med sig hele livet. Den sekundære socialisering fylder mere i det senmoderne samfund, og derfor er konceptet med cykling vigtig, da man ved at lægge fokus på motionen og sundheden kan hjælpe børnene og gøre det nemmere at bryde den sociale arv, der kan have sørget for usunde vaner og mindre motion. Det er dog ikke sikkert, at dette vil have en effekt, da den primære socialisering stadig har stor indflydelse i individets opvækst, og det er vanskeligt at bryde den sociale arv grundet ens habitus, ifølge Bourdieu, også selvom individet er mere frisatte i dag end før. Dertil er det essentielt at påhæfte cykel konceptet, *Stages of Change-modellen* (figur 2), hvor udgangspunktet er, at folk, som med succes forandrer adfærd, bevæger sig imellem en række stadier, hvor den vedvarende forandring er sidste trin. Det handler om at overveje, hvilken proces eleverne går igennem for at gennemføre en sådan livsstilsændring. Vi har startet med at kigge på før-overvejsesstadiet, hvor målet her har været at få en dialog i gang med eleverne på de forskellige skoler. Endvidere ses der på overvejsesstadiet, hvor vores mål netop er at støtte eleverne og afklare motivationen i, hvorfor cykling er godt. Nemlig konkurrencen, præmien og specielt sundheden i det, - her ved at vurdere hvad personen prioriterer højest. Dertil vil principperne om sikkerheden på cyklen, cykelhjelm og en kilometertæller, der sættes på deres cykel, blive fastlagt. Efterfølgende skal der kigges på forberedelsesstadiet, hvor målet vil være at vejlede eleverne i den praktiske forberedelse og planlægning af forløbet - ved at forstærke personens tro på egne evner. Ydermere er påbegyndelsesstadiet essentielt, da målet her er at vejlede eleverne i den praktiske gennemførelse af planen, overveje tidsrammen på 1 måned og understrege målet og goderne ved det, nemlig præmien og sundhed. Her skal der yderligere dokumenteres fremskridt. Dertil er vedligeholdelses-stadiet et vigtigt punkt, da målet der er at opmuntre og hjælpe eleverne med at forebygge tilbagefald og fokusere på fordelene. Eleverne skal roses og have støtte. Der skal fokuseres på risiko situationer og forebygge mulige tilbagefald, hvilket vil blive gjort med opmuntring af præmie. Slutteligt skal der overvejes tilbagefaldsstadiet, hvor målet vil være at identificerer, hvad årsagen til et evt. tilbagefald er, og derefter starte forfra i cirkelns stadier i næste omgang af de tre måneder.



Figur 2: Den Transteoretiske model (Stages of Change modellen).

### Undersøgelse af 7.klasse

For at få et indblik i de tanker, oplevelser, erfaringer osv. der ligger til grund for, at en elev gennemfører en adfærdsændring – eller ikke gennemfører, så har vi undersøgt, hvilke faktorer der spiller en vigtig rolle for, om eleverne vælger at være fysiske og mere aktive i deres liv i forhold til cykling til og fra skole. Dette har vi gjort ved at undersøge i 7.klasse fra Kirstinebjergskolen, afd. Havepladsvej - hvor vi adspurgte 23 elever gennem kvantitativ metode i form af et spørgeskema.<sup>5</sup> I de spørgsmål har vi overvejet flere forskellige temaer, som kan belyse netop hverdag, vaner og rutiner endvidere sundhed og motivation. Dertil så man en tendens til, at godt halvdelen cykler til dagligt, men alligevel kun 8/23 der cykler hver dag uanset vejret. Endvidere var det tydeligt i klassen, at lidt over halvdelen havde forældre, der var villige til at køre dem uanset hvad. Dog var det vigtigt også at markere, hvor mange af dem der dyrker motion i fritiden - hvor hele 14/23 gør det. Dette er essentielt, da man under nedlukning ikke har kunne benytte sig af foreningsidræt, hvilket i den grad har en stor rolle i, om børn og unge får rørt sig og er kommet ind i en mere inaktiv vane. Det fremgår, at der sidder mange forældre derude, som mangler redskaber til at aktivere deres børn. Det er pludseligt et stort ansvar, forældrene skal tage på sig og vænne sig til.<sup>6</sup> Derfor er cykling en god start for børn, hvor kommunen og skolen med et samarbejde sikre elevernes mulighed for vanedannende motion. Da der også blev spurgt ind til, om motion, præget af konkurrence og

<sup>5</sup> Bilag 1, s. 9

<sup>6</sup> Julsgaard, 2021

med en præmie, vil gøre dem mere villig til at dyrke motion, hvor 19/23 svarede ja. Dernæst gik vi i dybden med en kvalitativ metode og adspurgte 3 elever i et interview om deres forhold til cykling/motion, og hvordan vores kampagne ville kunne virke for dem, hvilket er gjort med det hensyn at holde de adspurgte elevers identitet skjult, så øges sandsynligheden for ærlige svar. En af de interviewede sagde således: *“Ja, det kunne da være sjovt nok. Så er der bare flere goder ved at cykle så. Motion og præmier.”*<sup>7</sup> Dog er det her et vigtigt aspekt, at det er subjektive data, der er indhentet, som derfor ikke er repræsentativt. Alligevel tyder det på, at børn og unge ville være mere villige til at tage cyklen, og vi har derfor én rigtig god metode, der kan sikre elevers lyst til cykling og sørge for, at netop vores målgruppe, børn og unge fra Fredericia, kan blive mere sunde efter corona-nedlukningen.

## **Konklusion**

Som vi kan se, har cyklingen sine fordele i det lange løb. Cykler børn til og fra skolen, så kan det fremme både deres koncentration, indlæringssevne og ikke mindst gavne deres overordnede sundhed - også i voksenlivet. Børnene bliver mere undervisningsparate, når de lige har været ude at cykle, og det er godt, at de hver dag kommer ud at røre sig og får en frisk start på dagen. Vores produkt omkring denne konkurrence tyder på at kunne være omdrejningspunktet for børnene, da det både ses til at være sjovt at dyste mod andre klasser, samt at der er en præmie ved målstregen, hvis klassen vinder. Konceptet gør, at børnene og de unge er mere villige til netop at dyrke motion, hvilket interviews og spørgeskema viste med tydelighed. Pointen er, at produktet er med til at øge børns lyst til cykling og forståelse for deres egen sundhed og velvære, som gerne succesfuldt skal forandre elevernes adfærd, hvor den vedvarende forandring er sidste trin og mål.

---

<sup>7</sup> Bilag 2, s. 9-10

## Litteraturliste:

Batavus, “*Skolestart*”, besøgt d. 21/4-2021 <https://batavus.dk/blog/skolestart>

Buch-Larsen, Anders & Nielsen, Mathias, “*Danske børn bliver oftere kørt i skole - og har dårligere kondi*”, Berlingske, 2015, besøgt d. 21/4-2021  
<https://www.berlingske.dk/samfund/danske-boern-bliver-oftere-koert-i-skole-og-har-daarligere-kondi>

Cyklistforbundet, “*Børn og cykling*”, besøgt d. 21/4-2021  
<https://www.cyklistforbundet.dk/det-vil-vi/cyklistforbundet-mener/born-og-cykling/>

DTU, *Transportvaneundersøgelse*, 2018 [\*\*Faktaarket kan hentes her.\*\*](#)

Julsgaard, Line Ettinger, “*Hver fjerde skoleelev har taget på under corona*”, DR.DK, 2021, besøgt d. 21/4-2021  
<https://www.dr.dk/nyheder/viden/bevaegelse/hver-fjerde-skoleelev-har-taget-paa-under-corona-saadan-starter-du-en-aktiv>



## Bilag:

### Bilag 1: Spørgeskema foretaget ud fra følgende spørgsmål, med ja og nej svar:

- Hvor mange af jer cykler dagligt? = 13/23 elever.
- Hvor mange cykler hver dag uanset vejret? = 8/23 elever.
- Er jeres forældre villige til at køre jer uanset hvad? 12/23 elever.
- Dyrker du motion i fritiden? 14/23 elever.
- Vil motion præget af konkurrence og med en præmie gøre dig mere villig til at dyrke motion? 19/23 elever.

### Bilag 2: Interviews omkring deres forhold til cykling/ motion og hvordan vores kampagne ville kunne virke for dem:

- *Hvad har indflydelse på om du cykler eller ej? vejret, forældrene etc.*

Elev nr. 1: Vejret har betydning, jeg cykler så længe det ikke regner. Selvfølgelig hvis jeg er tvunget til at cykle i regnvejr og ikke har andre valg, bliver jeg jo nødt til det.

Elev nr. 2: Jeg skulle cykle i skole lige meget hvad, selv hvis vejret var dårligt. Sådan var det bare. Det bestemte mine forældre, for de sagde det var godt motion.

Elev nr. 3: Hvis jeg kan se det, er koldt eller det regner så gider jeg ikke at cykle, og jeg får et lift af mine forældre.

- *Cykler du i skole når det er godt vejr? hvis nej hvorfor gider du ikke at cykle selv når det er godt vejr?*

Elev nr. 1: Jeg cykler kun i skole når det er godt vejr og solen skinner eller gør jeg ikke. Jeg bor 8 km fra skolen og har derfor ret langt.

Elev nr. 2: Jeg cykler både i godt og dårligt vejr - det skal jeg.

Elev nr. 3: Jeg cykler hvis vejret er godt. Mine forældre ser ingen mening i at køre mig hvis solen skinner eller hvis ikke det regner.

- *Ved du hvilke sundhedsmæssige fordele der er ved at cykle til og fra skole?*

Elev nr. 1: Har altid fået at vide at det er sundt at cykle og bevæge mig. Så gør jeg jo bare det.

Elev nr. 2: Jeg ved det er godt for min krop at bevæge sig, så bliver jeg mere frisk.

Elev nr. 3: Tænker at kroppen har godt af at komme ud og cykle. Det kunne vel være en god ide hvis man vil tabe sig.

- *Vil du cykle hvis du vidste, at det var en konkurrence med en præmie?*

Elev nr. 1: Ja det kunne da være sjovt nok. Så er der bare flere goder ved at cykle så. Motion og præmier.

Elev nr. 2: Ja det vil jeg, for jeg cykler allerede, men det ville være meget federe, at vide at man cyklede for et formål, for det er ikke just fordi at jeg synes det er mega fedt at cykle, men det er bare noget jeg skal. Så ja helt sikkert! det vil være mega fedt.

Elev nr. 3: Ja det tror jeg. Det kommer nok an på hvilken præmie det er.