

## Projekt: Sund efter Corona



## Indholdsfortegnelse

Målsætning: (Marlene og Trine).....	3
Redegørelse af inaktivitet: (Marlene og Trine).....	3
Målgruppe og problemstilling: (Trine og Marlene).....	4
Lykkehjulet: (Trine og Marlene) .....	4
<i>Eksempel på et lykkehjul til en 7. Klasse (Villads):</i> .....	5
Adfærdsændring: (Richard) .....	5
Fredericias Sundhedspolitisk fire pejlemærker: (Richard) .....	6
WHO-definition af sundhed: (Richard) .....	6
Interview af elev: (Villads) .....	7
Interview med skolelærer (Trine):.....	8
Konklusion (Trine): .....	8
Litteraturliste (Richard): .....	9

## Rapport: Sund efter corona

### Hvordan kan man motivere børn og unge til at blive mere fysisk aktive i hverdagen?

#### Målsætning:

I dette sundhedsprojekt er målsætningen at skabe glæde og motivation for børn til at være mere fysisk aktive, da corona-lockdown det seneste år har haft en negativ effekt på børns sundhedstilstand.

#### Redegørelse af inaktivitet:

Lige netop corona-nedlukningens påvirkninger på børn og unges sundhedstilstand har Syddansk universitet sat fokus på i et eksperiment. Eksperimentet skulle måle en 8. klasses sundhedsmæssige tilstand efter lockdown ud fra en række tests. Resultater fra eksperimentet viste, at 8. klasserne i gennemsnitligt havde taget 7,6 kg på, hvoraf 3,3 kg var rent fedt. Blodtrykket var i gennemsnit steget med 17 mmHg, hvilepuls var steget med 4, og pigernes fedtprocent var steget med 6,7%<sup>1</sup>. TV2 kommer også med en forklaring på den markante vægtøgning blandt 8. klasse: *“I den tid er de fleste af børnene gået fra at dyrke intens sport som fodbold og dans mellem to og fem timer om ugen til slet ikke at gøre det”*<sup>2</sup>. Børnene har været inaktive og har ikke fået rørt sig, som de plejede at gøre inden nedlukningen. Denne udvikling af idrætsdeltagelsen kan understøttes af en artikel fra Idrættens Analyseinstitut. Figur 1 i artiklen viser, at idrætsdeltagelsen blandt børn har været faldende siden 2011<sup>3</sup>. Faldet er ikke markant, hvilket kan skyldes at der stadig er en del i befolkningen, som dyrker sport. Men det er især børn og den unge generation, som er blevet inaktive i corona-krisen, idet en undersøgelse fra Syddansk viser, at 9 ud af 10 børn ikke har rørt sig nok under corona. Der er derfor mange børn, som ikke lever op til anbefalingerne omkring motion, da 87,6% af de adspurgte i undersøgelsen ikke har været aktive 60 minutter dagligt. Undersøgelsen er repræsenteret af 1229 børn og unge i alderen 6-16 år<sup>4</sup>. Som det også fremgår i TV2-artiklen, er det især skolebørn, som ikke har haft nok selvdisciplin til at være fysisk aktive.

---

<sup>1</sup> [https://nyheder.tv2.dk/samfund/2021-02-19-skoleelever-tog-knap-8-kilo-paa-under-nedlukning-vi-risikerer-at-de-blive-syge?fbclid=IwAR0m64FS0uSgl2yqujihmlrNWJ8VvwEtlQQMar5lxEvQagApqisPn3DK\\_uU](https://nyheder.tv2.dk/samfund/2021-02-19-skoleelever-tog-knap-8-kilo-paa-under-nedlukning-vi-risikerer-at-de-blive-syge?fbclid=IwAR0m64FS0uSgl2yqujihmlrNWJ8VvwEtlQQMar5lxEvQagApqisPn3DK_uU)

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> "Status-paa-danskernes-idraetsdeltagelse-2020" fra [Den historiske stigning i danskernes idrætsdeltagelse er gået i stå](#)

<sup>4</sup> [https://www.berlingske.dk/danmark/9-ud-af-10-boern-har-ikke-roert-sig-nok-under-corona?referrer=RSS&fbclid=IwAR1sJaz4o1EfdsZaH9zmF4PshVOsN\\_VBz\\_I7V8kYvHWHlOOVcYGOFgvvZc](https://www.berlingske.dk/danmark/9-ud-af-10-boern-har-ikke-roert-sig-nok-under-corona?referrer=RSS&fbclid=IwAR1sJaz4o1EfdsZaH9zmF4PshVOsN_VBz_I7V8kYvHWHlOOVcYGOFgvvZc)

### **Målgruppe og problemstilling:**

Derfor er vores målgruppe i Sundhedsprojektet Folkeskolebørn fra 4-9. klasse, da de ovenstående kilder belyser, at det især er denne målgruppe, som har været udsat for effekten af corona-lockdown. Vores problemstilling lyder derfor som følgende: *Hvordan kan man motivere børn og unge til at blive mere fysisk aktive i hverdagen?*

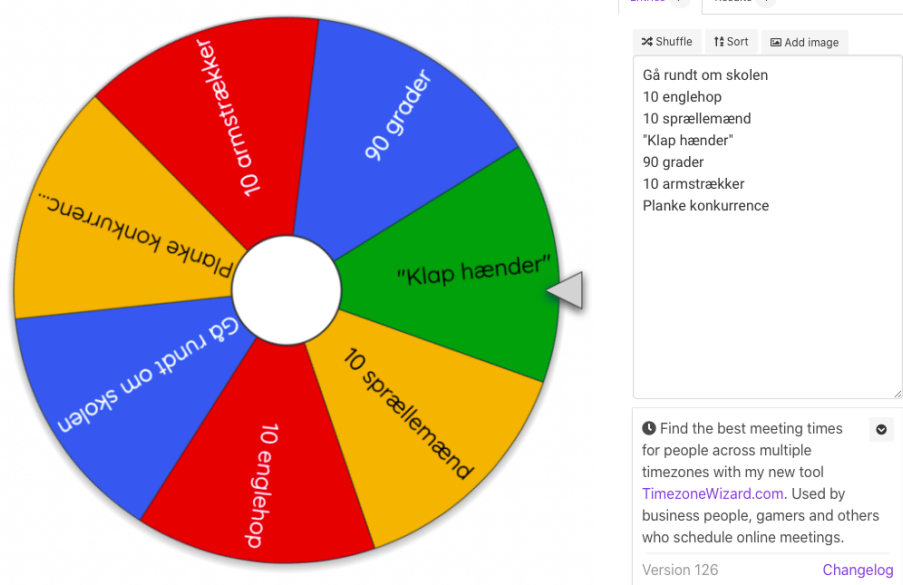
### **Lykkehjulet:**

For at besvare problemstillingen, har vi udarbejdet et lykkehjul. Dette lykkehjul er et værktøj, som skal implementeres i undervisningen, og anvendelsen af lykkehjulet er et ansvar, som læreren skal påtage sig. Lykkehjulet skal tages i brug cirka hver halve time, hvor læreren skal spinne det. På det felt, hjulet lander på, står der en aktiv øvelse, konkurrence eller leg, som klassen skal lave. Øvelserne kan f.eks. være ti englehop eller et spil ”levende kryds og bolle”. Øvelserne tilpasser sig fra klassetrin til klassetrin, og de enkelte klasser kan selv komme med øvelser, lege eller konkurrence, som man kan skrive ind i lykkehjulet. På den måde er lykkehjulet meget justbart og kan tilpasses efter den enkelte classes ønsker og behov. Lykkehjulet skal altså agere som ”brainbreaks”, og inspirere lærerne til et øget fokus på en aktiv skolegang. Grunden til, at lykkehjulet skal tages i brug hver halve time, er fordi kroppen går kroppen i dvale, hvis man sidder nede mere end 30 minutter ad gangen. Det vil sige, at der sker en forringelse af kroppens stofskifte, blodcirkulationen og den kognitive evne, da de små dele af hjernen ikke bliver aktiveret. Derfor er det vigtigt at implementere disse brainbreaks i hverdagen, hvis man vil opretholde koncentrationen blandt eleverne, da meget af undervisningen foregår siddende. Så ikke nok med aktivitet øger indlæringssevnen, så bidrager aktivitet også til at en forbedret sundhed af det hele menneske<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup><https://videnskab.dk/krop-sundhed/fysisk-aktivitet-gavner-helbred-og-indlaering-hos-born-og-unge>

## Eksempel på et lykkehjul til en 7. Klasse:



### Adfærdsændring:

For at opnå en adfærdsændring på elevernes aktivitetsniveau kan man informere om konsekvenserne ved en passiv hverdag og derudover benytte lykkehjulet. Dette brainbreak skal ses som en opmuntrende aktivitet og en gulerod i undervisningen. Ved kontinuerligt at bruge lykkehjulet kan man potentielt ændre adfærden blandt eleverne til at finde motivationen til at være mere aktive. Så snart børnene underholdes med aktive og socialiserende lege, associeres aktivitet med noget positivt, som dermed kan smitte af på deres fritid. Det er derfor fordelagtigt at implementere lykkehjulet, så det bliver en fast del af deres hverdag. En vigtig pointe er, at der skal en holdningsændring til inden adfærdsændringen. Denne ændring af holdning kan starte i elevens skole ved undervisning om aktivitet. Ydermere befinder eleverne sig på det samme grundlag i skolen, men eleverne besidder ikke samme mængde af social-, kulturel- og økonomisk kapital jf. Pierre Bordieus teori. Selvom elevernes habitus ikke er ens, så kan lykkehjulet dog udligne forskellene i en moderat grad. Ifølge en ny rapport fra SDU, hvor omdrejningspunktet netop er coronas påvirkning af de fysiske aktivitetsniveau, samt resultater fra en undersøgelse af bevægelsesvaner, har personer med videregående uddannelser og jobs haft et højere aktivitetsniveau under corona-nedlukningen<sup>6</sup>. Alle elever bør inddrages i legene, og dermed kan elever fra alle samfundslag inspireres til motion og aktivitet.

<sup>6</sup>[https://www.sdu.dk/-/media/files/om\\_sdu/centre/c\\_isc/danmark\\_i\\_bevaegelse/notat\\_coronas\\_paavirkning.pdf](https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/danmark_i_bevaegelse/notat_coronas_paavirkning.pdf)

### **Fredericias Sundhedspolitisk fire pejlemærker:**

Et andet vigtigt aspekt i dette sundhedsprojekt er Fredericias nye fire pejlemærker, som danner grundlag for byens helt nye Sundhedspolitik. Lykkehjulet vil bidrage til pejlemærkerne i den fredericianske sundhedspolitik. Først og fremmest skabes der sunde rammer for eleverne, hvor skolens faciliteter bliver udnyttet. Selvom aktiviteterne er simple og kortvarige, så udnyttes flere af de meget basale faciliteter på skolen såsom stikbold eller gåture rundt om skolen, hvilket også kan inspirere eleverne til være mere aktive på diverse faciliteter. Aktiviteterne skal også være socialiserende og bidrage til livsglæden og klassefællesskabet. Legene skal altså skabe et bedre forhold, klikker og relationer i klassen. Derudover udligner aktiviteterne sundheden i en snæver version. Folkeskolen er for alle, og lykkehjulet kan dermed være med til at motivere unge på tværs af samfundslag til at være mere aktive. Dermed bidrager lykkehjulet til pejlemærkerne *livsglæde og fællesskab, sunde rammer, lighed i sundhed og sammen om sundhed*.

### **WHO-definition af sundhed:**

Herudover forholder lykkehjulet sig også til WHO's definition af sundhed, som Fredericia nye sundhedspolitik også bygger på. Lykkehjulet forsøger at bidrage til WHO's definition af sundhed, hvor det både er fysisk, psykisk og socialt velbefindende. På det fysiske aspekt giver lykkehjulet en marginal bedre kondition og bedre blodcirkulation i lektionerne. Selvom den umiddelbare motion hverken er intens eller langvarig, er håbet, at det fører til mere aktivitet fremadrettet. En stigning i aktivitetsniveau kan føre til øget minutvolumen i hjertet, lavere hvilepuls, lavere fedtprocent og højere lungeventilation. Alle disse fysiologiske forbedringer kan blive livsforlængende, fordi de formindsker risici for livstilssygdomme såsom diabetes, cancer og hjertekarsygdomme<sup>7</sup>. Psykisk bliver eleverne mere klar kognitivt, og er derfor mere modtagelige over for undervisningen<sup>8</sup>. Fysisk aktivitet og øget kognition har en sammenhæng. Dermed vil lykkehjulet bidrage til mere effektiv indlæring. Set i et bredere perspektiv vil eleverne få et større udbytte af skolegangen, som vil gavne samfundet i høj grad. Derudover kan aktiviteterne binde klassen sammen, da de også kan være socialiserende og bidrage til et bedre fællesskab i klassen. Så lykkehjulet kan både bidrage til større læringsudbytte, flere sociale kompetencer og færre livstilssygdomme.

---

<sup>7</sup> <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/fysisk-inaktivitet/>

<sup>8</sup> <https://www.blivklog.dk/fysisk-aktivitet-og-laering/>

## Interview af elev:

Desuden har vi ikke kun udformet vores lykkehjul og sundhedsprojekt ud fra ekspertkilder i form af videnskabelige artikler og undersøgelser, men også fra en kvalitativ undersøgelse. Vi har nemlig interviewet 7. klasses eleven Elias, der normal er fysisk aktiv. Han mener også, at de unge mangler fysisk aktivitet og brainbreaks i skoletiden. Fx udtaler han: *“Jeg kan overhovedet ikke holde koncentrationen, når vi skal sidde helt stille og lytte”*<sup>9</sup>. Det viser, hvordan de unge mangler aktivitet, hvilket stemmer overens med oplægget af sundhedseksperterne fra Fredericia kommune. Konsulenterne under oplægget nævnte, at man begynder at miste koncentrationen efter 30 minutter. Også når der bliver spurgt, om fysisk aktivitet vil give mere skoleglæde, bliver der svaret *“Ja selvfølgelig”*<sup>10</sup>. Det er endnu et indicium på, at fysisk aktivitet både fremmer arbejdsglæden i skolen, samt koncentrationen og dermed det faglige niveau. Ydermere svarer Elias på spørgsmål, om du har svært ved at motivere dig til at dyrke sport og blive aktiv igen efter nedlukningen: *“Ja, jeg føler det er uoverskueligt at komme ind i en god rutine igen”*<sup>11</sup>. Dette er endnu en grund til, at lykkehjulet i skolen er en god både at inkorporere aktivitet på i de unges hverdag og dermed være startskuddet på en forbedret sundhedstilstand. Derfor er lykkehjulet altså et initiativ til at få unge og børn til at finde glæde og motivationen ved idræt og fysisk aktivitet igen efter corona. Sjove fysiske aktiviteter er også med til at skabe et godt læringsmiljø, og ifølge Martin Führ, der er humorforsker, styrker god stemning læringsmiljøet og dermed motivationen til at tilegne sig læring. Han udtaler bl.a.: *“Når læreren skaber et miljø, hvor der er god stemning, bliver eleverne motiveret for læring. Og det, at en lærer kan grine med sine elever, gør, at han eller hun højnes i elevernes agtelse”*<sup>12</sup>. Lykkehjulet vil derfor også skabe mere læring. Men også den glæde, der vil komme, er godt for sundheden. Ifølge sundhedskonsulenterne fra Fredericia kommune, er et godt mentalt helbred også godt for en persons sundhed generelt<sup>13</sup>. Ifølge interviewet vil lykkehjulet også kunne skabe en sundere kultur i klassen. Elias siger bl.a. *“Måske, jeg kunne godt forestille mig, at der en nogen, som finder ud af, at sport er ret sjovt”*<sup>14</sup>. Og hvis man skal tage Foucault i betragtning, er der også her den samme positive attitude. Foucault mener nemlig, at vi påvirker hinanden, og et lykkehjul med fælles aktiviteter, vil derfor skabe en kultur, der er mere sundhedsorienteret. Derfor vil den mere idrætspræget kultur,

---

<sup>9</sup> Elias Ambye, 7. klasse, Kirstinebjergskolen afd. havepladsvej

<sup>10</sup> Ibid

<sup>11</sup> Ibid

<sup>12</sup> <https://www.folkeskolen.dk/563148/elever-den-bedste-laerer-er-sjov>

<sup>13</sup> Sundhedskonsulenter, Fredericia kommune,

<sup>14</sup> Elias Ambye, 7. klasse, Kirstinebjergskolen afd. havepladsvej

blive en generel tendens i hele de unges liv. På den måde vil lykkehjulet også forårsage en mere sund og idrætspræget hverdag.

### **Interview med skolelærer:**

Det er ikke kun Elias, som ser positivt på lykkehjulet, men også en lærer. I et interview med folkeskolelærer, Lise Møller, forklarer vi vores tanker bag lykkehjulet, projektets formål og problemstilling. Et af spørgsmålene lød på, om hun kunne finde på at anvende sådan et lykkehjul i sin undervisning, hvor hun hertil svarer: *”Ja, det lyder som en nem måde at få børnene op og stå, da det lyder som en sjov og idé, især med lidt konkurrence.* Hun påpeger yderligt, at hun ofte oplever, at børn bliver ukoncentreret i timerne, hvis de har sat for meget ned. Så det gavner ikke kun sundhedsmæssigt, men også det faglige fokus i timerne.

Lykkehjulet indeholder altså en lang række fordele udover det sundhedsmæssige aspekt. Men så er spørgsmålet om alle lærere er klar til aktivt at bruge lykkehjulet og ikke kun køre “røv-til-bænk undervisning”?:

*“Ligesom det kræver tilvænnning for eleverne at skulle forholde sig til lykkehjulet, gør det samme sig gældende for lærerne. Det kræver nok nogle møder, men I har jo allerede lavet lykkehjulet og øvelserne til det, så det er vel bare at spinne det?”.*

Som Møller også påpeger, så vil det udfordre nogle lærere, men ligesom lykkehjulet er nogle små skridt på vej mod en forhåbentlig, forbedret sundhedsmæssig tilstand, kan man også tage et skridt ad gangen med lykkehjulet. F.eks. kan man starte med at spinne hjulet et par gange om dagen, og derefter trappe op. Lise Møller har altså en positiv tilgang til lykkehjulet og dets formål.

### **Konklusion:**

Det kan dermed konkluderes, at lykkehjulet kan være et startskud på en forbedring af børnenes sundhedstilstand og hjælpe projektets formål med at motivere børnene til at dyrke mere idræt efter corona-nedlukningen. Lykkehjulet er med til at implementere små sekvenser af fysisk aktivitet i børnenes hverdage på en naturlig og sjov måde, da lykkehjulet både har en positiv social-, psykisk- og fysisk- effekt på børnene og lever derfor op til WHO's sundhedsdefinition, som Fredericia udformer deres sundhedspolitikks fire pejlemærker ud fra. Psykisk bliver børnene mere kognitiv klar til undervisningen, og motion forbedrer generelt set den menatle



sundhed. Det fysiske aspekt bevirker til en lavere fedtprocent og øget minutvolumen i hjerte. Disse fysiologiske forbedringer ved lykkehjulet kan reducere antallet af livsstilssygdomme i Danmark, som økonomisk set koster samfundet dyrt. Socialt styrker lykkehjulet fællesskabet i klassen, da man socialiserer på en ny måde i timerne. Lykkehjulets vigtigste funktion er at gå ind og ændre børnenes vaner og holdninger i forhold til motion og sundhed, da hjulets intervaller af idræt kan inspirere børnene til at dyrke idræt igen. Ifølge ændringsmodellen er det alfa omega at ændre holdning til idræt og sundhed, før man ændrer sin vane. Derfor skal lykkehjulet være med til at genfinde glæden ved idræt og på den måde ændre idrætsvanen oppe i skolen. Vaneændringen med at implementere fysisk aktivitet i skole smitter forhåbentlig ad på børnenes adfærd uden for skolen og på den måde forbedre børnenes sundhedstilstand. Ydermere er der både en bred opbakning omkring lykkehjulet fra interviewene fra både eleven, Elias Ambye og læreren, Lise Møller. Lykkehjulet bevirker derfor til at hjælpe på vej til at aktivere børnene efter Corona-nedlukningen og forbedre deres sundhedstilstand.

## Litteraturliste:

- Aagard, Peter Gjerndrup. *Fysisk inaktivitet*. Sundhed.dk. 2014.
- <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/fysisk-inaktivitet/>
- Ambye, Elias. 7. klasse, Kirstinebjergskolen afdeling Havepladsvej.
- Bak, Cecilie Hedegaard. *Den historiske stigning i danskernes idrætsdeltagelse er gået i stå*. Idrættens Analyseinstitut. 2020.  
[https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2020/b372\\_den-historiske-stigning-i-danskernes-idraetsdeltagelse-er-gaaet-i-staa/](https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2020/b372_den-historiske-stigning-i-danskernes-idraetsdeltagelse-er-gaaet-i-staa/)
- Beck, Mikkel Andreas. *Fysisk aktivitet gavner helbred og indlæring hos børn og unge*. Videnskab-dk. 2016. <https://videnskab.dk/krop-sundhed/fysisk-aktivitet-gavner-helbred-og-indlaering-hos-born-og-unge>
- Berlingske. *9 ud af 10 børn har ikke rørt sig nok under corona*. 2021.
- [https://www.berlingske.dk/danmark/9-ud-af-10-boern-har-ikke-roert-sig-nok-under-corona?referrer=RSS&fbclid=IwAR1sJaz4o1EfdsZaH9zmF4PshVOsN\\_VBz\\_I7V8kYvHWllOOVcYGOFgvvZc](https://www.berlingske.dk/danmark/9-ud-af-10-boern-har-ikke-roert-sig-nok-under-corona?referrer=RSS&fbclid=IwAR1sJaz4o1EfdsZaH9zmF4PshVOsN_VBz_I7V8kYvHWllOOVcYGOFgvvZc)
- Møller, Lise. Lærer
- Neupert, Steffen. *Forskere testede 8. classes sundhed efter et år med corona - så meget havde de taget på*. TV2. 2021.
- [https://nyheder.tv2.dk/samfund/2021-02-19-skoleelever-tog-knap-8-kilo-paa-under-nedlukning-vi-risikerer-at-de-blive-syge?fbclid=IwAR0m64FS0uSgl2yqujihmIrNWJ8VwvEtlQ0Mar5IxEvQagApqisPn3DK\\_uU](https://nyheder.tv2.dk/samfund/2021-02-19-skoleelever-tog-knap-8-kilo-paa-under-nedlukning-vi-risikerer-at-de-blive-syge?fbclid=IwAR0m64FS0uSgl2yqujihmIrNWJ8VwvEtlQ0Mar5IxEvQagApqisPn3DK_uU)
- Seelen, Jesper von. *Fysisk aktivitet og læring*. Blivklog.dk. 2018.
- <https://www.blivklog.dk/fysisk-aktivitet-og-laering/>
- Syddansk Universitet. *Hvordan har Corona påvirket det fysiske aktivitetsniveau?* SDU. 2021.
- Winther, Mie Borggreen. *Elever: Den bedste lærer er sjov*. Folkeskolen.dk. 2015.
- <https://www.folkeskolen.dk/563148/elever-den-bedste-laerer-er-sjov>
- Sundhedskonsulenter, Fredericia kommune, Oplæg på Fredericia gymnasium, 22/4-2021