

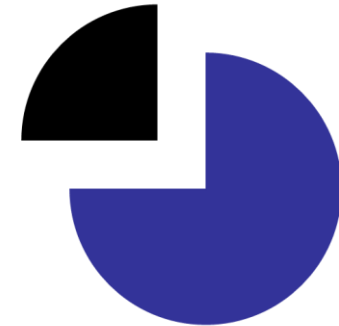


HERZL



# Hvorfor er uteområdet så viktig?

- $\frac{1}{4}$  av oppholdstiden i grunnskolen består av egenorganisert tid.
- Pluss opphold i skolegården i forbindelse med org. læringsarbeid, SFO og før/etter skoletid



**Til sammen minst 3000 timer** (10 års skolegang)

(Fjørtøft m.fl )



---

## Gode uteområder:

- **Innbyr til fysisk aktivitet**
- **Gir mindre mobbing og konflikter (ECICSB, 1998)**
- **Gir muligheter for utvikling av motoriske ferdigheter og utholdenhet**



---

# Økt fysisk aktivitet:

- **Gir økt overskudd og trivsel** (helsedir)
- **Bedre mestringsfølelse og livskvalitet**  
(Y. Ommundsen)
- **Har vist positive resultater i fht læring**  
(bla Bunkeflo-prosjektet)
- **Er et viktig bidrag til bedre folkehelse**



- Ellen Haug mfl. (2008) fant at elever fra skoler med mange fasiliteter hadde nesten **fem ganger så høy sannsynlighet for å være fysisk aktive** sammenliknet med elever fra skoler med færre fasiliteter.



- Haug mfl. (2010) har vist at gutter og jenter i ungdomsskolen hadde nesten **tre ganger høyere sannsynlighet for å være fysisk aktiv i friminuttene dersom det var et større antall utendørsfasiliteter** tilgjengelig i skolens uteområde, enn for de som hadde få fasiliteter tilgjengelig.



# Hva er viktig med uteområdet?

---

- At utstyret er fleksibelt og har muligheter for mange bruksområder
- At utearealet dekker barnas behov for nærhet til andres kropp og har plasser/utstyr hvor en kan være både sosiale og fysisk aktive
- At det er trygt
- At det samtidig er utfordrende
- Valgmuligheter – også for de med funksjonsnedsettelse
- Alle må komme til alt/ kunne være sammen med andre



---

# Barn ønske seg

- Ustrukturerte lekemiljø
- Uforutsigbare løsninger
- Gjenstander og materialer som kan forandres og flyttes.
- Variasjon i lekemuligheter (plass til flere)
- Muligheter for individualisering
- Grønne områder





# Det fysisk aktive barnet

Gi rom for utøvelse av allsidig fysisk aktivitet





- **Grusflate**
- **Hinderløype**
- **Isbane**
- **Skilekanlegg**
- **Ballbinge**
- **Balansebro**
- **Sklie**
- **Asfaltflate**
- **Kunstig terreng**
- **Miniballbinge**
- **Skateboard**
- **Snøballblink**
- **Huske**
- **Flerbruksflater**
- **Naturterreng**
- **Bordtennis**
- **Buldrevegg**
- **Ballbaner**
- **Klatrestativ**

