

Mette Toftager
Charlotte Skau Pawlowski
Henriette Bondo Andersen
Lars Breum Christiansen
Jasper Schipperijn
Jens Troelsen

Det aktive frikvarter

– mere bevægelse i skolegården

**Det aktive frikvarter
– mere bevægelse i skolegården**

Mette Toftager
Charlotte Skau Pawlowski
Henriette Bondo Andersen
Lars Breum Christiansen
Jasper Schipperijn
Jens Troelsen

Copyright © 2019
Center for Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt
mod tydelig gengivelse.

Grafisk design: Stig Krøger

Fotos s. 8, 13, 14, 15, 17: Leif Tuxen
Resterende fotos: Lars Breum/Else Ladekjær/Jens Troelsen

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-449-3
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-350-9

Forskning til praksis, 006

1. udgave, 1. oplag

SIFs Forlag
Statens Institut for Folkesundhed
Stu­diestræde 6
1455 København K

Center for Interventionsforskning er støttet af
TrygFonden, Kræftens Bekæmpelse og Nordea-fonden

Indhold

Forord	4
Bevægelse i frikvarteret er vigtigt	5
Tag udgangspunkt i eleverne	6
Skab rum og plads til forskellige aktiviteter	8
Igangsæt aktiviteter	10
Lav regler for det aktive frikvarter	12
De fysiske rammer gør det ikke alene	14
Forskningsprojekterne bag	16
Læs mere	18

Forord

Fysisk aktivitet har stor betydning for folkesundheden, og det er veldokumenteret, at en fysisk aktiv hverdag kan forebygge en lang række sygdomme. Blandt voksne estimeres det, at fysisk inaktivitet er årsag til 6.000 ekstra dødsfald årligt, hvilket svarer til 7-8 % af alle dødsfald i Danmark. Også blandt børn og unge er de helbredsmæssige gevinster ved fysisk aktivitet mange og veldokumenterede. Undersøgelser viser dog, at størstedelen af de danske børn og unge ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive i hverdagen. Det er derfor vigtigt at skabe gode rammer for en fysisk aktiv hverdag for børn og unge. Denne minirapport giver gode råd og anbefalinger til, hvordan det aktive frikvarter i skolen kan gribes an, og henvender sig til alle, der arbejder med børn og unge i skoleregi. Baggrunden for de gode råd og anbefalinger er de to forskningsprojekter *Space – rum til fysisk aktivitet* og *Drøn på skolegården*. Målet med de to projekter har været at fremme fysisk aktivitet blandt skoleelever på mellemtrinnet og udskoling.

Tak til TrygFonden, Kræftens Bekæmpelse og Realdania, der har finansieret forskningsprojekterne, og til Realdania, Lokale og Anlægsfonden og deltagende kommuner og skoler, der har finansieret ændringer i skolegårdene.

Denne udgivelse er den sjette i en serie under navnet *Forskning til Praksis* fra Center for Interventionsforskning. Målet med serien er at tage grundtankerne fra vores evidensbaserede sundhedsinterventioner og præsentere dem på lettilgængelig vis for en bred målgruppe. Vores håb er, at erfaringerne og resultaterne således kan bringes i spil i praksis.

Morten Grønbæk,
Direktør

Rikke Krølner,
Centerleder

Bevægelse i frikvarteret er vigtigt

Et frikvarter giver skoleelever mulighed for at bevæge sig. På en skoledag med overvejende siddende undervisning er frikvarteret en invitation til at lege, spille, danse, hænge ud m.m. Og gribes det rigtigt an, kan frikvarteret gøre en stor forskel. Studier viser, at frikvarterer for drenge kan bidrage med op til 40 % og for piger op til 31 % af den anbefalede tid for daglig fysisk aktivitet. I Danmark anbefales det, at børn og unge skal være moderat fysisk aktive 60 minutter om dagen. Frikvarteret kan således udgøre et væsentligt bidrag til dette i skoleelevers hverdag.

De sundhedsmæssige gevinster ved fysisk aktivitet er mange og veldokumenterede. Fysisk aktivitet er godt for kroppen, for hovedet og for helbredet. I en skolekontekst er det væsentligt at

være opmærksom på, at fysisk aktivitet også har positiv indvirkning på læring og trivsel.

Det aktive frikvarter kræver imidlertid den rette organisering og involvering af skolens elever og medarbejdere, og det kræver de rette fysiske rammer. På baggrund af positive erfaringer fra to store forskningsprojekter, *Space – rum til fysisk aktivitet* og *Drøn på skolegården*, gives der i denne minirapport fem gode råd til, hvordan det aktive frikvarter bedst folder sig ud. De fem råd er:

- Tag udgangspunkt i eleverne
- Skab rum og plads til forskellige aktiviteter
- Igangsæt aktiviteter
- Lav regler for det aktive frikvarter
- De fysiske rammer gør det ikke alene



Tag udgangspunkt i eleverne

Der er forskel på, hvad der motiverer elever til at være aktive i frikvarteret. For nogle skal der ikke meget plads eller mange rekvisitter til, før de bevæger sig, mens andre har brug for flere muligheder og mere støtte. Under alle omstændigheder er det vigtigt at tage udgangspunkt i eleverne og deres forskelligheder.

En del elever motiveres af de fysiske rammer, mens andre elever i højere grad har brug for social opbakning gennem venner og voksne til at være fysisk aktive. Tre målgrupper, som særligt har brug for opbakning til mere bevægelse i frikvarteret, er: Pigerne, de mindst sportsinteresserede elever og de ældste elever.

Pigerne

Pigerne er en målgruppe, som ofte bevæger sig mindre i frikvarteret. Mange piger oplever skolegården som stor og larmende og vil hellere være i små afgrænsede rum i rolige omgivelser. Derfor foretrækker mange piger at blive i klasseværelset i frikvarteret og snakke med veninderne. Pigerne's behov for at være i mindre grupper bør derfor tænkes ind i skolegårdens udformning.

De mindst sportsinteresserede elever

De mindst sportsinteresserede elever har også svært ved at finde plads i skolegården, hvor bold-



spilsaktiviteter typisk dominerer. Mange af disse elever vil gerne være aktive i frikvarteret sammen med andre, men har andre ønsker end bolde og mål. Det kan eksempelvis være et buskads til hulebyggeri og gemmeleg eller steder til skateboard og løbehjul.

De ældste elever

Der sker en ændring i bevægelse i frikvarteret, når eleverne bliver ældre. De fleste elever stopper med at lege og foretager sig i stedet mere formålsrettede aktiviteter. Stramtsiddende tøj og hensyn til udseende betyder også, at mange af de ældre elever ikke har lyst til at bevæge sig og især svede i frikvarteret. Det er derfor vigtigt at tage højde for de ældste elevs behov i arbejdet med at skabe aktive frikvarterer.

Inddrag eleverne

Eleverne er ikke nødvendigvis eksperter i, hvad der skal bygges, men de er eksperter i, hvad de gerne vil lave. De ser ofte skolegården med andre øjne, hvilket måske kan være med til at aktivere mindre rum og kroge af skolegården.

Udfordringer

Nogle gange er elevernes ønsker og drømme ikke forenelige med de økonomiske rammer. Andre gange har eleverne forskellige ønsker, som ikke alle kan blive opfyldt. Og nogle gange bliver en tidlig inddragelse udvasket af andre hensyn senere i beslutnings- og byggeprocessen.

Tips til en involverende tilgang til udvikling af et aktivt frikvarter:

- Vær skarp på rammerne for involvering og byg ikke for store forventninger op.
- Spørg ikke, hvad eleverne godt kunne tænke sig, men undersøg, hvilke typer af aktiviteter der motiverer dem.
- Sørg for, at alle målgrupper bliver hørt.
- Involver eleverne i alle faser – fra idé til belægning.
- Involver eleverne i alle aspekter af det aktive frikvarter – både de fysiske og sociale rammer samt gode frikvarterregler.

Skab rum og plads til forskellige aktiviteter

Når den aktive skolegård indrettes, er det ikke ligegyldigt, hvilke faciliteter og designs der vælges. Funktionalitet, placering, variation og fokus på forskellige målgrupper er afgørende for, hvordan skolegården bliver brugt, og hvor meget aktivitet der udspiller sig i frikvarteret.

Skolens udeareal skal appellere til alle elever fra børnehaveklasse til 9.-10. klasse. Eleverne har forskellige præferencer for leg og aktivitet samt forskellige forudsætninger. Multibaner er eksempelvis gode til at skabe bevægelse for de meget sportsinteresserede elever, mens andre elever hellere vil lege fange- eller tumlelege eller deltage i andre sociale aktiviteter. Det er derfor vigtigt, at skolegården har et varieret udbud af faciliteter og rekvisitter, der kan støtte op om mange forskellige typer af aktiviteter.

Funktionalitet

Jo flere funktionelle faciliteter, jo flere muligheder, jo flere aktive elever. Derfor fungerer det godt med opdeling af skolegården, sådan at der er mange afgrænsede rum med forskellige funktionelle faciliteter. Det kan være små boldbaner, ostebaner, dansescener eller klatreelementer. Disse funktionelle faciliteter kan blandes med naturlige og afgrænsende elementer som eksempelvis bakker, træer, buske og forskellige afskærmninger. Desto ældre

eleverne er, desto sværere er det at finde passende faciliteter. Det vigtigste budskab er at inddrage eleverne i, hvad der vil motivere dem til et godt og aktivt frikvarter. Måske er det en åben gymnastiksal eller en gårute i det nærliggende lokalområde.

Placering

Placeringen af faciliteterne er afgørende for, hvem der bruger dem. Er målgruppen for eksempel de ældre elever, så skal faciliteterne ligge tæt på deres klasselokale eller tæt på udgangen til skolegården. Flere faciliteter i nærheden af hinanden, uden at det går ud over funktionaliteten, er også med til at øge brugen. Aktivitet tiltrækker aktivitet.





Tips til at skabe rum og plads til forskellige aktiviteter:

- Det er vigtigt, at funktionaliteten i skolegården er højt prioriteret. Inddel skolegården i mange funktionelle rum.
- Farver, bakker, kurver og linjer kan inddele og afgrænse rum i skolegården, men skaber kun aktivitet, hvis de passer til elevernes behov for lege og aktiviteter, og hvis det er muligt for eleverne at tage dem i brug med de fornødne rekvisitter.
- Multibaner og boldbaner skaber meget fysisk og social aktivitet for mange, men sørg for, at der også er plads til andre aktiviteter i skolegården.
- Krat og buskads giver mulighed for mange aktiviteter, der ikke kræver sportslige kompetencer – især for de yngste elever og mellemtrinnet.
- Tænk målgruppens behov og kompetencer ind i valget af faciliteter.
- Jo tættere faciliteter er placeret på elevernes klasseværelse, jo mere bruger de dem.
- Placering af faciliteter i klynger, uden at det går ud over funktionaliteten, tiltrækker flere elever.

Igangsæt aktiviteter

Nogle elever igangsætter selv aktiviteter i frikvarteret. Andre elever har brug for hjælp, enten fra lærere, pædagoger eller andre (ældre) elever. Især piger fra mellemtrinnet ønsker igangsatte aktiviteter. De kan godt lide at lave aktiviteter i store grupper og på tværs af køn, hvilket kan være vanskeligt selv at

organisere. Lærere og pædagoger kan støtte eleverne til mere bevægelse ved at igangsætte og organisere forskellige aktiviteter i frikvarteret og ved at være særligt opmærksomme på at inddrage de elever, som ellers forholder sig passive. Igangsætningen behøver ikke at foregå i selve frikvarteret, men

Kickstarter

Hos Kickstarter er det lærerne og pædagogerne, der skal kickstarte én eller to pauser om ugen for udskolingseleverne – og naturligvis også selv deltage i de sjove aktiviteter sammen med eleverne.

Hensigten med Kickstarter er at få aktiveret de elever, som normalt ville blive i klassen med deres devices og ikke være fysisk aktive i pausen. Ofte vil sidegevinsten være, at der vil blive skabt trivsel samt gode relationer mellem eleverne.

Kickstarter-kurset er inspiration og gode råd til, hvordan lærere og pædagoger kan skabe aktive pauser for skolens ældste elever. (www.skoleidraet.dk)

Legepatrulje og GameBooster

Legepatruljen er den aktive pause for indskolingseleverne. Legepatruljen får eleverne til at bevæge sig mere i løbet af skoledagen gennem leg og bevægelse i pauserne med de ældre elever som igangsættere. Legepatruljen skaber mere liv i skolegården, både fysisk og socialt, giver bedre trivsel blandt eleverne på både egen årgang og på tværs af årgange, skaber aktive pauser og styrker elevernes sundhed og læring.

GameBoosters er udvalgte udskolingselever, der skal ”booste” pauserne for eleverne på mellemtrinnet ved at igangsætte og fastholde aktiviteter og turneringer med mere konkurrenceprægede elementer. (www.skoleidraet.dk)

kan organiseres, inden frikvarteret starter. Rekvisitter kan være bolde og mindre aktivitetsredskaber, som nemt kan flyttes frem i et frikvarter (kegler, kridt, sjippetov). Der er også gode erfaringer med at bruge musik til at skabe aktivitet i frikvarteret. Dansk Skoleidræt tilbyder Kickstarter-kursus.

Ældre elever kan også medvirke til at igangsætte aktiviteter, for eksempel Legepatrulje eller GameBooster, hvor de uddannes til at igangsætte og inspirere til lege og aktiviteter for de yngre elever. Eleverne i Legepatrulje og GameBooster fungerer som rollemodeller for de yngre elever. Dansk Skoleidræt tilbyder kursus i Legepatrulje eller GameBooster.



Tips til at igangsætte aktiviteter i frikvarteret:

- Etabler en ordning, hvor lærere er ansvarlige for at igangsætte og organisere forskellige aktiviteter.
- Lyt til elevernes ønsker – og forsøg at få alle med i fælleslege/aktiviteter.
- Giv inspiration til nye fælleslege/aktiviteter i idrætsundervisningen.
- Musik er med til at danne en hyggelig atmosfære, mindske konflikter – og det motiverer til mere aktivitet.
- Lav en grejbank med adgang til mange forskellige redskaber og rekvisitter. En låneordning drevet af elever kan medvirke til højere grad af ejerskab og modvirke svind og hærværk.
- Giv elever på mellemtrinnet eller udskoling muligheden og ansvar for at igangsætte og organisere forskellige aktiviteter for de yngre elever.

Lav regler for det aktive frikvarter

Regler på skolen omkring obligatorisk udefrikvarter medfører som oftest, at flere elever bevæger sig i frikvarteret. Elever oplever tilmed, at de mentalt er mere klar til undervisningen og får mindre ondt i hovedet i løbet af dagen, når de har været udenfor i frikvarteret. For at få succes med at etablere udefrikvarter er det imidlertid vigtigt, at der er forskellige aktivitetsmuligheder i skolegården, som appellerer til de forskellige behov eleverne har for leg og bevægelse. Udefrikvarter kan i starten skabe en modstand, især fra de ældste klasser, som vil opleve, at de fratages et privilegium. Det er derfor vigtigt at gå i dialog med eleverne og informere om fordelene ved udefrikvarter. Der kan arbejdes med en gradvis implementering eller færre obliga-

toriske udefrikvarter om ugen. Disse aftaler kan laves i samarbejde med eleverne eller elevrådet.

Når man spørger eleverne om, hvad den allerstørste barriere er for mere bevægelse i frikvarteret, svarer de vejret. Derfor kan det være en god idé at gøre det muligt for eleverne at benytte indendørsarealer på skolen, for eksempel gymnastiksalen, aulaen eller et fælles opholdsrum i frikvartererne – især i vinterhalvåret og på regnvejrsdage. Elever efterspørger indendørsrum til eksempelvis boldspilsaktiviteter, gymnastik, bordtennis og dans.

Nogle elever, særligt piger og ældre elever, kan godt lide at være steder i frikvarteret, som er indrettet specielt til dem, og hvor kun de har lov til at være. Pigerne efterspørger for eksempel en lille





afgrænset græsplæne, skolegård eller et mindre indendørsopholdsrum med madrasser og skærm til gymnastik og dans. De ældste elever efterspørger fælles opholdsrum, som kun er til de ældste elever, hvor de kan være sammen på tværs af udskolingen uden at blive forstyrret af de yngre elever.

Eleverne oplever også, at mobiltelefoner og computere kan være en barriere for at bevæge sig og være sammen i frikvarteret, og derfor vil de gerne have regler for brug af mobiltelefoner og computere i frikvarteret. Disse regler kan være med til at styrke bevægelse og socialt samvær. Skoleledelsen kan med fordel gå i dialog med lærere og elever i udarbejdelsen af et regelsæt omkring brug af mobiltelefon og computere i frikvarteret, sådan at alle føler sig hørt.

Tips til regler, som understøtter det aktive frikvarter:

- Lav et regelsæt for udefrikvarter.
- Giv eleverne mulighed for at benytte indendørsrum til leg og bevægelse – især i vinterhalvåret og på regnvejrsdage.
- Indret mindre afgrænsede opholdsrum til særlige målgrupper, eksempelvis pigerne og de ældste elever.
- Lav et regelsæt for skærmbrug i frikvarteret.
- Involver eleverne (for eksempel elevrådet) og lærere i udarbejdelsen af regler.

De fysiske rammer gør det ikke alene

Elevers bevægelse i skolegården er som vist styret af regler, aktiviteter, faciliteter og elevernes ønsker, og det er vigtigt at se de fire elementer som en helhed, der giver mere end de enkelte dele: $1 + 1 + 1 = 5$.

Ønsker og behov

De bedste betingelser for aktive elever i skolegården skabes, når der tages udgangspunkt i elevernes ønsker og behov for både faciliteter, aktiviteter og regler. Hvis de fysiske rammer passer til elevernes ønsker, og deres brug bliver understøttet af organiserede aktiviteter og skolens regler, så skabes mest bevægelse. Hvis eksempelvis eleverne ønsker små bakker til at kunne rulle på med deres løbehjul, så er det en forudsætning, at brug af løbehjul er tilladt i frikvarteret. Det er vigtigt at tænke alle skolegårdsindsatser sammen og se på helheden. Den nye legefacilitet, skolegården har fået, vil blive brugt endnu mere af eleverne, når der organiseres en aktivitet, der involverer faciliteten på en ny måde, eller når en anden målgruppe inddrages end de typiske brugere af faciliteten. På samme måde påvirker skrevne og uskrevne regler brugen af skolegården og kan være med til at hæmme eller fremme brugen af de fysiske rammer.

Involver målgrupper

For at opnå en helhedsløsning er det vigtigt, at elever, lærere, skoleledelse, pædagoger og eventuelt forældre involveres i beslutninger. Jo mere et aktivt frikvarter for alle elever bliver set som en vigtig del af skolens kultur og som et fælles ansvar, jo større er chancen for, at det lykkes at skabe samspil mellem de forskellige tiltag.

Helhedstanken kan også strække sig ud over skolens rammer. Nye faciliteter gavner flere, hvis det er attraktivt at bruge skolegården uden for skoletiden, eksempelvis som kvarterets legeplads. Hvis det føles naturligt for skolens naboer at bruge skolegården som legeplads, vil naboerne ofte føle et medansvar og holde øje med stedet, hvilket kan mindske risikoen for hærværk og gøre skolegården



til et rart og trygt sted at opholde sig også uden for skoletid.

På samme måde kan lokale idrætsforeninger inviteres til at bruge skolegården som en del af deres træningsfaciliteter. Det øger brugen af skolegården og kan give en stærk medspiller, når der skal søges om midler til at bygge nye faciliteter.

Tips til helhedstænkning i skolegården:

- Jo bedre regler, aktiviteter, faciliteter og elevernes ønsker er tænkt sammen, jo bedre effekt har de enkelte tiltag: $1 + 1 + 1 + 1 = 5$.
- Elever, lærere, skoleledelse, pædagoger og eventuelt forældre og lokale foreninger bør involveres i beslutninger omkring skolegården for at skabe ejerskab og engagement.
- Tænk organiserede aktiviteter sammen med faciliteter i skolegården og vis eleverne, at faciliteter kan bruges til alternative lege eller aktiviteter.
- Skolegården er et offentligt rum, hvor naboer og foreninger aktivt bør inviteres med ind.



Forskningsprojekterne bag

Erfaringerne i denne minirapport bygger på to store forskningsprojekter, *Space – rum til fysisk aktivitet* og *Drøn på skolegården*, der begge havde til hensigt at fremme fysisk aktivitet blandt børn og unge.

Space – rum til fysisk aktivitet

Space – rum til fysisk aktivitet var et interventionsprojekt med det formål at fremme fysisk aktivitet blandt unge i alderen 11-15 år. I forskningsprojektet blev der udvalgt syv folkeskoler, hvorpå der i perioden 2010-2012 blev igangsat i alt 11 indsatser for at fremme de unges fysiske aktivitet i hverdagen. De 11 indsatser lå inden for følgende fire indsatsområder; 1) skolens udearealer, 2) cykling og aktiv transport i lokalområdet, 3) playspots til brug i skole og fritid, samt 4) organisatoriske tilbud med særligt fokus på fitnessaktiviteter. I denne minirapport er det resultater og erfaringer fra indsatsområder relateret til frikvarter, der præsenteres.

Projektet blev evalueret ved, at de syv indsatskoler blev sammenlignet med syv kontrolskoler på en række parametre, blandt andet objektive målinger af fysisk aktivitet ved brug af accelerometre (bevægelsesmålere) samt spørgeskemaer og fysiske tests. Her blev der foretaget målinger før og efter etableringen af de 11 indsatser i henholdsvis 2010 og 2012. Der blev også foretaget en grundig og dybdegående antropologisk analyse af

elevernes oplevelse og tilegnelse af indsatsen, en procesevaluering af implementeringen af indsatserne på skolerne samt en sundhedsøkonomisk analyse. I alt deltog 1.348 elever i 5.-6. klasse på de 14 skoler, som indgik i *Space*-projektet ved projektstart i 2010.

Resultaterne fra projektet viste, at drenge var mere fysisk aktive end piger både før og efter interventionen, og der sås et generelt fald i aktivitetsniveauet i løbet af de to år. Resultaterne fra den primære effektevaluering viste, at der helt overordnet ikke sås en effekt af indsatsen på elevernes totale daglige fysiske aktivitetsniveau målt ved brug af accelerometre. Efterfølgende supplerende analyser af spørgeskemadata viste, at flere elever på indsatskolerne svarede, at de dagligt var fysisk aktive i frikvarteret, sammenlignet med elever på kontrolskolerne.

Drøn på skolegården

Drøn på skolegården havde til formål at udvikle og evaluere aktiverende skolegårde bestående af ændringer i design/layout og understøttende organisatoriske tiltag. Endvidere havde projektet til formål at skabe mere viden om, hvordan skolegårdes design og udformning kan understøtte fysisk aktivitet, samt hvilke faktorer der har betydning for elevernes fysiske aktivitet i frikvarteret. Projektet

havde særligt fokus på de mindst fysisk aktive elever. Syv skoler deltog i Drøn På Skolegården og fik som en del af projektet syv nye og meget forskellige skolegårde. Skolegårdenes nye design tog udgangspunkt i de enkelte skolers udearealer, målgrupper og behov. Der var desuden fokus på, at skolerne som en del af projektet ændrede regler og organisering af frikvarteret for at støtte op om brug og aktivitet i frikvarteret.

Forud for renoveringen af de syv skolegårde blev der foretaget en grundig og dybdegående kvalitativ undersøgelse af elevernes oplevede barrierer for fysisk aktivitet i frikvarterne. Der blev desuden foretaget en effektevaluering, hvor elevernes fysiske aktivitetsniveau blev målt med accelerometre og GPS før og efter ombygningen af skolegårdene i henholdsvis 2014 og 2016. Der deltog i alt 553 elever i 2014 og 439 elever i 2016 fra 5.-9. klasse i de objektive målinger. Foruden den objektive eva-

luering blev der ligeledes foretaget en dybdegående kvalitativ brugerevaluering samt en procesevaluering af implementeringen af de organisatoriske ændringer på skolerne.

Resultaterne fra projektet viste, at eleverne var mere ude og fysisk aktive i frikvarterne efter renoveringen af skolegårdene målt med accelerometre og GPS. For de mindst fysisk aktive elever var mere udetid dog ikke ensbetydende med en mærkbar ændring i aktivitetsniveauet. For at fremme fysiske aktivitet i frikvarterne for denne gruppe synes det særligt relevant med supplerende støtte fra elever og lærere samt regler for udefrikvarter. En dybdegående analyse af tre skolegårde viste desuden, at det ikke er ligegyldigt, hvad der bygges, når skolegårde renoveres. Særligt skolegårde med mange forskelligartede funktionelle faciliteter kan skabe flere steder for fysisk aktivitet i skolegården.



Læs mere

Vi håber, at denne minirapport har givet inspiration til at sætte gang i det aktive frikvarter på din skole.

Resultaterne fra de to forskningsprojekter er udgivet i en lang række tidsskrifter og andre publikationer:

Forskningsprojektet Space – rum til fysisk aktivitet

Christiansen LB, Toftager M, Pawlowski CS, Andersen HB, Ersbøll AK, Troelsen J. (2017) 'Schoolyard upgrade in a randomized controlled study design: how are school interventions associated with adolescents' perception of opportunities and recess physical activity.' *Health Education Research*, 32, 1, 2017.

Ladekjær E. (2016) 'Børn i bevægelse. En antropologisk undersøgelse af børn og bevægelse i folkeskolen.' Ph.d.-afhandling. Odense: Syddansk Universitet.

Ladekjær E. (2013) 'Bevægelser fra barn mod teenager i folkeskolens rum og regler – et antropologisk perspektiv: 17-42 i Tics, træning og tango – bevæggrunde for bevægelse.' S. Ravn og J. Hansen (red). Odense: Syddansk Universitetsforlag.

Lokale og Anlægsfonden (2011) Playspots. https://www.loa-fonden.dk/media/5902/playspot_web-150-dpi_web_august.pdf.

Toftager M, Christiansen LB, Kristensen PL, Troelsen J. (2011) 'SPACE for physical activity - a multicomponent intervention study: study design and baseline findings from a cluster randomized controlled trial.' *BMC Public Health* 2011 11:777.

Toftager M, Christiansen LB, Ersbøll AK, Kristensen PL, Due P, Troelsen J. (2014) 'Intervention Effects on Adolescent Physical Activity in the Multicomponent SPACE Study: A Cluster Randomized Controlled Trial.' *PLoS ONE* 2014,9(6).

Troelsen J (red.), Christiansen LB, Toftager M, Olesen E, Højgaard B, Brøcker A, Ballegaard SA, Grøn L, Ladegaard L, Nielsen TT, Linke B. (2014) 'SPACE – rum til fysisk aktivitet. Samlet evaluering af en helhedsorienteret, forebyggende indsats for børn og unge.' Center for Interventionsforskning og Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Forskningsprojektet Drøn på skolegården

Andersen HB, Pawlowski CS, Scheller HB, Troelsen J, Toftager M, Schipperijn J. (2015) 'Activating Schoolyards; study design of a quasi-experimental schoolyard intervention.' BMC Public Health 2015;15:523.

Pawlowski CS, Andersen HB, Arvidsen J, Schipperijn J. (2019) 'Changing recess geographies: Children's perceptions of a schoolyard renovation project promoting physical activity'. Children's Geographies 2019, 1-12.

Pawlowski CS, Andersen HB, Troelsen J, Schipperijn J. (2016) 'Children's Physical Activity Behavior during School recess: A Pilot study using GPS, Accelerometer, Participant observation, and Go-along interview.' PLoS ONE 2016,11(2).

Pawlowski CS, Andersen HB, Tjørnhøj-Thomsen T, Troelsen J, Schipperijn J. (2016) 'Space, body, time and relationship experiences of recess physical activity: a qualitative case study among the least active schoolchildren.' BMC public Health 2016.

Pawlowski CS, Tjørnhøj-Thomsen T, Schipperijn J, Troelsen J. (2014) 'Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration' BMC Public Health 2014 14(1).

Pawlowski CS, Ergler C, Tjørnhøj-Thomsen T, Schipperijn J, Troelsen J. (2015) 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess' *European Physical Education Review* 2015 21(3).

Pawlowski CS. (2017) 'Stemmer fra skolegården – en artikel om at skabe fysisk aktivitet i frikvarteret ud fra et børneperspektiv' *Forum for Idræt* 2017, 32. årgang, s. 59-66.

Pawlowski CS, Schipperijn J, Tjørnhøj-Thomsen T, Troelsen J. (2016) 'Giving children a voice: exploring qualitative perspectives on factors influencing recess physical activity' *European Physical Education Review* 2016 1-17.

Realdania, Lokale og Anlægsfonden, Kræftens Bekæmpelse (2017) 'Drøn På Skolegården - Inspiration fra syv demonstrationsprojekter, som viser nye veje til aktive skolegårde.' *Inspirationskatalog*.