

Ny undersøgelse:

Udendørs leg mindsker børns stress

Mere end otte ud af ti danske forældre mener, at udendørs leg mindsker barnets stress, gør barnet gladere og udvikler barnets kreativitet. Alligevel har kun ca. halvdelen af familierne regler for, hvor længe børnene må sidde inde foran pc og tv – hvor hele 64 % af børn mellem 5 og 15 år tilbringer mere end 10 timer ugentligt. "Vis vej til naturens legepladser," opfordrer Karsten Froberg, børne- og ungeforsker i bevægelse og fysisk aktivitet fra Syddansk Universitet, som har medvirket i udviklingen af den nye undersøgelse foretaget for OMO.

Danske forældre anser leg i naturen som et vigtigt element i deres børns udvikling, viser en ny repræsentativ undersøgelse foretaget for OMO af WEBPOL. Således mener otte ud af ti, at deres barn udvikler bedre fysik, motorik og balance ved at lege udendørs, og hele 83 % angiver, at deres barn bliver mindre stresset af at opholde sig udenfor.

Det er paradoksalt, når samme undersøgelse også dokumenterer, at 64 % af børn og unge bruger minimum 10 timer ugentligt på tv og/eller pc og elektroniske spil, og at 77 % af dem, der har tv eller pc på værelset, har fået det, inden de er fyldt 11 år. Samtidig har mere end 51 % af familierne ikke nogen regler for, hvor meget barnet må spille elektroniske spil eller chatte.

"Der er tilsyneladende bred enighed om, at det mentalt og indlæringsmæssigt er sundt for børn at lege i det fri. Derfor undrer det mig, at familierne holder sig tilbage fra at være konsekvente. En tur i skoven er også billigere end det nyeste pc-spil, så valget burde være enkelt," siger lektor Karsten Froberg fra Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitetscenter, der har været med til at udvikle undersøgelsen.

Det er ikke frygten for store vasketøjsbunker, der afholder forældrene fra at sende deres børn udenfor. Charlotta Fellman, der er Brand Manager for OMO, oplyser, at 65 % af forældrene i undersøgelsen mener, at et snavset barn er bevis på, at barnet har haft det sjovt, og 75 % synes ikke, det er besværligt at skulle vaske mere, fordi krudtuglen har snavset sig til udendørs. Et resultat som glæder Charlotta, der er ansvarlig for OMOs nye kampagne 'snavs er godt' der tilskynder børn, unge og deres familier til at være mere fysisk aktive.

Vis vej i nærmiljøet og til naturen

Undersøgelsen viser, at de områder børn og unge især vælger til udendørs lege, er gården, haven og de lokale legepladser, så det er utroligt vigtigt, at disse områder er der, og at de er indbydende. Men mulighederne kan og bør udvides.

"Jeg hæfter mig ved, at undersøgelsen viser, at rigtig mange børn stadig opfinder deres egne lege. Det står jo i skarp kontrast til de mange elektroniske spil, som er udviklet af professionelle. Hvis børnene udover de lokale områder også lærte at bruge naturens egne legepladser såsom skove, parker og søområder, er jeg sikker på, at både deres individuelle kreativitet og almene viden om naturen ville forbedres markant," siger Karsten Froberg og tilføjer, at det officielle Danmark kan hjælpe familierne på vej til et mere aktivt udendørsliv ved at skabe kvalitet i byens åndehuller.

"Forældre er en vigtig faktor i inspirationen af deres børns leg, og jeg kan kun anbefale, at mor og far viser vejen til disse naturens legepladser, så motion ikke kun er noget, der foregår på cykel til og fra skole. Så skal børnene nok selv finde ud af at udnytte mulighederne," afslutter Karsten Froberg.

Fakta fra den danske undersøgelse om børn, leg og snavs

Undersøgelsen om danske familiers forhold til snavs og fysisk aktivitet er gennemført af WEBPOL for OMO i perioden fra 14. til 20. juli 2006 blandt 630 danske forældre med et eller flere børn mellem 5 og 15 år.

Blandt undersøgelsens vigtigste resultater er:

- Mest populære indendørsaktivitet er elektroniske spil og chat (44,6 %)
- Næstmest populære indendørsaktivitet er at se tv eller video (35,7 %)
- Mindst populære indendørsaktiviteter er at spille et instrument (2 %) samt lektielæsning (10,5 %)
- Mest populære udendørsaktivitet er at finde på sine egne lege (33,5 %) samt at dyrke sport som f.eks. fodbold, løb og cykling (28,6 %)
- Mindst populære udendørsaktiviteter er lege med sjippetov, hinkesten og glaskugler (4,2 %) samt skateboarding og rulleskøjter (7 %)
- 63,8 % bruger minimum 10 timer ugentligt på at se tv og/eller video, chatte og spille elektroniske spil
- 84,7 % af forældrene mener, at elektroniske spil og chat påvirker, at børn vælger at være inde frem for ude
- 96,2 % af forældrene mener, at udendørs leg giver bedre fysik, styrke og udholdenhed
- 94 % af forældrene mener, at udendørs leg giver bedre motorik, koordination og balance
- 48,9 % af forældrene ønsker, at deres børn er mere udendørs

OMOs Manifest

Vi tror ikke, at mennesket er skabt til at sidde på kontor det halve af sit liv. Vi tror ikke, at meningen med livet findes i hjørnet af sofaen. Og vi tror ikke på, at der findes et computerspil, som kan erstatte følelsen af selv at kæmpe ned ad en kæmpe, sneklædt bakke.

Vi tror på rigtige oplevelser. På, at det virkelige liv er mere værd end hvor mange liv, du har tilbage i dit PlayStation-spil. Vi tror på, at det første skridt mod bedre sundhed og helse er at løfte bagdelen. Vi tror på, at når man bliver gammel, så er det ikke overarbejdstimerne på arbejdet, man vil tænke tilbage på med glæde – det vil være timerne, man har tilbragt sammen med sine børn.

Så sluk computeren. Lev livet. Tillad dig selv og dine børn at blive beskidte. Og tænk på, at snavs forsvinder, men et dejligt minde går aldrig bort.

For yderligere oplysninger:

På www.omo.dk finder du undersøgelsen, fotos og mere information om 'snavs er godt'-kampagnen.

Unilever Danmark A/S
Charlotta Fellman,
Brand Manager
Tlf.: 43 28 47 90
charlotta.fellman@unilever.com

ABC Hill & Knowlton A/S
Gitte Thomsen,
Account Manager
Tlf.: 33 13 14 33
gbt@abchk.dk

Syddansk Universitet
Karsten Froberg, lektor
Tlf.: 65 50 34 57
kfroberg@health.sdu.dk