

## Hreyfing barna

Hreyfing barna frá fæðingu til grunnskólaaldurs er viðfangsefni þessa kafla.

### Mikilvægi hreyfingar fyrir börn

Jákvæð reynsla af hreyfingu á unga aldri eykur líkurnar á að fólk temji sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðinsárum. Dagleg hreyfing er börnum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að styrkja tengslamyndun á milli foreldra og barns, þjálfra hreyfifærni, bæta líkamshreysti, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust. Skortur á örvun og langvarandi hreyfingarleysi ung- og smábarna getur seinkað hreyfiþroska þeirra og þar með færninni til að t.d. velta sér, skríða og ganga. Slík þróun getur aftur orðið til þess að barnið hreyfi sig minna í framtíðinni.

### Ráðleggingar um hreyfingu barna og unglinga

- Öll börn og unglingar ættu að takmarka kyrrsetu eins og kostur er og hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega. Hreyfingin ætti að vera bæði miðlungserfið og erfið\*. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.
- Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti líkamshreysti, þar á meðal afkastagetu lungna, hjarta og æðakerfis sem og vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu. Kröftug hreyfing, sem reynir á beinin, er sérstaklega mikilvæg fyrir og á kynþroskaskeiði fyrir beinmyndun og beinþéttni.
- Börn og unglingar ættu ekki að verja meira en 2 klukkustundum daglega í tölvuleiki eða aðra afþreyingu sem fram fer á skjá, svo sem við tölvu eða sjónvarp.

\* Við miðlungserfiða hreyfingu verða hjartsláttur og öndun heldur hraðari en venjulega en hægt er að halda uppi samræðum. Rösk ganga er dæmi um miðlungserfiða hreyfingu. Erfið hreyfing kallar fram svita og/eða mæði þannig að erfitt er að halda uppi samræðum. Hlaup og hopp eru dæmi um erfiða hreyfingu. Mikilvægt er að hafa hugfast að ung börn hafa mun hraðari hjartslátt en fullorðnir og geta síður losað um aukinn líkamshita með svita.

### Hreyfing minnkar með hækkandi aldri

Rannsóknir benda til að íslensk börn hreyfi sig minna eftir því sem þau verða eldri. Stúlkur hreyfa sig minna en drengir, taka síður þátt í íþróttastarfi og hætta fyrr í slíku starfi. Bæði kynin hreyfa sig meira á virkum dögum en um helgar. Langvarandi kyrrseta í frítíma við skjá, s.s. tölvu eða sjónvarp, er einnig áhyggjuefni þar sem slík hegðun hefur meðal annars verið tengd minni hreyfingu og ofþyngd.

## Hvers konar hreyfing?

Mikilvægast er að börn hafi tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og er í samræmi við færni þeirra og getu. Þau auka hreyfifærni sína með því að fá daglega örvun í gegnum frjálsa leiki og með þátttöku í skipulagðri hreyfingu, t.d. með því að velta sér, skríða, ganga, hlaupa, kasta, hoppa, grípa og sparka. Góð hreyfifærni veitir þeim aukið sjálfstraust og tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu þegar þau verða eldri. Sum börn eru rólegri í tíðinni en önnur og þurfa meiri hvatningu til að hreyfa sig. Ef þroski barnsins leyfir er gott að ræða við það og reyna að finna skýringu á lítilli hreyfingu. Jafnframt er mikilvægt að komast að því hvers konar hreyfing gæti höfðað til barnsins.

Í fræðsluefninu *Lengi býr að fyrstu gerð* eftir Unni Guttormsdóttur barnasjúkraþjálfara er að finna hugmyndir til foreldra hvernig má ýta undir hreyfingu og örva hreyfiþroska barna upp að tveggja ára aldri.

## Mat á hreyfiþroska

Skertur hreyfiþroski og önnur þroskafrávik gera börnum erfiðara fyrir að taka þátt, t.d. í hópleikjum, og getur almennt dregið úr löngun þeirra til að hreyfa sig. Því fyrr sem gripið er inn í og tekið á slíkum frávikum því meiri líkur eru á að barnið bæti færni sína og kynnist hreyfingu á jákvæðan hátt.

## Mat á hreyfivenjum og aðstæðum til hreyfingar

Til að meta hreyfivenjur í daglegu lífi barnanna er gott að leita svara við eftirfarandi spurningum. Þær eru byggðar á ráðleggingum National Association for Sport & Physical Education (NASPE) um hreyfingu barna frá fæðingu til 5 ára aldurs og ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu.

### *Frá fæðingu til tólf mánaða*

Hluti af degi ungbarna ætti að vera með foreldrum þar sem þau fá tækifæri til að þjálfa hreyfifærni sína með markvissum hætti í mismunandi umhverfi.

1. Er barnið rólegt í tíðinni og þarf mikla örvun til hreyfingar eða hefur það ánægju af og þörf fyrir að takast á við umhverfi sitt með virkum hætti?
2. Fela samskipti barnsins við foreldra eða forráðamenn í sér daglega örvun til hreyfingar? Ýta samskiptin undir að börnin kanni umhverfi sitt?
3. Eru aðstæður barnsins hverju sinni öruggar og stuðla þær að hreyfingu? Eru einhverjar aðstæður sem takmarka hreyfingu barnsins í lengri tíma t.d. kyrrseta í stól?
4. Hefur barnið aðstæður til að virkja stóra vöðvahópa með öruggum hætti t.d. með því að spyrna frá sér, skríða eða ganga?
5. Upplifa foreldrar einhver vandamál tengd hreyfingu barnsins?

6. Eru foreldrar eða forráðamenn meðvitaðir um mikilvægi hreyfingar og stuðla þeir að því að barnið þroski hreyfifærni sína?

### *Tólf mánaða til sex ára*

Hreyfifærni líkt og að hoppa, hlaupa, kasta og sparka kemur ekki að sjálfu sér samhliða því sem barnið eldist. Hún er afurð af samspili erfða og þeirri reynslu af hreyfingu sem barnið hefur haft tækifæri til að öðlast.

1. Er barnið rólegt í tíðinni og þarf mikla hvatningu til hreyfingar eða hefur það ánægju af og þörf fyrir að takast á við umhverfi sitt með virkum hætti?
2. Er tólf mánaða til þriggja ára barn að stunda hreyfingu í minnst 30 mínútur samtals á dag og þriggja til sex ára barn í minnst 60 mínútur samtals? Hreyfir fjölskyldan sig saman? Er barnið virkt hvað varðar hreyfingu í leikskólanum?
3. Hefur barnið aðgang að öruggum aðstöðum til hreyfingar, bæði innan og utandyra, sem gerir því kleift að virkja stóra vöðvahópa t.d. með því að ganga eða hlaupa?
4. Hvernig fer barnið á milli staða? Gengur það t.d. styttri vegalengdir?
5. Hvað ver barnið löngum tíma daglega í afþreyingu við skjá s.s. sjónvarp eða tölvu?
6. Upplifa foreldrar einhver vandamál tengd hreyfingu barnsins?
7. Kyrrseta ætti ekki að vara í meira en 60 mínútur hverju sinni, nema þegar barnið sefur.
8. Börn ættu að þroska hreyfifærni sína með fjölbreyttum hætti til að geta framkvæmt flóknari hreyfingar í framtíðinni.
9. Eru foreldrar eða forráðamenn meðvitaðir um mikilvægi hreyfingar og stuðla þeir að því að barnið þroski hreyfifærni sína?

### **Foreldrar og aðrir forráðamenn geta haft mikil áhrif á hvað börn þeirra hreyfa sig mikið á hverjum tíma. Þeir geta:**

- Verið góð fyrirmynd og hreyft sig með börnunum.
- Hugað að eigin hreyfivenjum og barna sinna.
- Hvatt til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi.
- Bent á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist.
- Gefið gjafir sem hvetja til hreyfingar, s.s. bolta, sippubönd, skauta eða hjól.
- Notað göngu eða hjólreiðar sem ferðamáta.
- Samið við barnið um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá.

Mikilvægt er að meta ekki eingöngu hreyfivenjur barnsins, það þarf líka að skoða mataræði og svefnvenjur. Hreyfing veitir vellíðan, eflir styrk og losar um streitu. Takmarkaður nætursvefn, næringarsnauður matur og óreglulegar máltíðir draga hins vegar úr orku og þar með löngun barnsins til að hreyfa sig.

*Gígja Gunnarsdóttir íþróttá- og heilsufræðingur, 2009  
(ráðleggingarnar eru í endurskoðun hjá Embætti landlæknis)*

### **Heimildir og ítarefni**

Anne Berg og Karin Kippe (2006). *Smábarnas kroppslige verden. Sansemotorisk utvikling hos barn 0-3 år*. Oslo: SEBU Forlag.

Carola F. Aðalbjörnsson (2007). *Betri grunnur, bjartari framtíð. Snemmtæk íhlutun vegna hreyfiþroska leikskólabarna*. Húsavík: Carola F. Aðalbjörnsson

Department of Health and Ageing (2005). *Discussion paper for the development of recommendations for children's and youth's participation in health promoting physical activity*. Canberra: Commonwealth of Australia.

Lýðheilsustöð (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

National Association for Sport & Physical Education (NASPE) (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years, 2nd Edition*. Sótt 3. nóvember 2009 á <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm>

Unnur Guttormsdóttir (2006). *Lengi býr að fyrstu gerð*. Sótt í mars 2008 á <http://www.heilsugaeslan.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=1308>