

# Förskolebarnens utemiljöer och deras hälsa

I detta temanummer av *Socialmedicinsk tidskrift* åskådliggörs vikten av att små barn så tidigt som möjligt i livet får leva och verka i hälsofrämjande miljöer, inte minst förskolemiljöer där över 90 % av Sveriges förskolebarn tillbringar lejonparten av sin vakna tid (1). Det gäller utemiljöerna i synnerhet då dessa kan påverka barnens hälsa på fler än ett sätt.

Hälsobudskapen som förskolorna ska verkställa kommer från vitt skilda avsändare och ser ut att vara helt orelaterade. Ett sådant exempel är budskapet om att barnen måste vara mer fysiskt aktiva (15-20 % av alla förskolebarn väger för mycket, vilket ökar risken för överviktsrelaterad ohälsa redan i yngre vuxen ålder) och att de ska skyddas för stark sol (20 % av alla ettåringar har redan lidit brännskador av sol vilket ökar risken för hudcancer).

Olika interventionsprogram slåss ofta om resurser och uppmärksamhet. Dessutom är de ofta orienterade mot individen som ska ändra sitt beteende, eller mot vårdnadshavare så att barnen i deras vård ska ändra sitt beteende och att de själva ska vara goda förebilder, till exempel ifråga om ökad fysisk aktivitet och solskydds-beteende. Men det krävs också att den yttre miljön underlättar och lockar människor till att röra på sig mer och att få lagom sol, inte för mycket och inte för lite, och att i övrigt leva på ett sätt som stärker

hälsan. Medvetenheten har länge varit låg om hur den omgivande miljön underlättar för en enskild individ att leva upp till ett önskat beteende men detta börjar ändras nu. Intresset ökar för hur utemiljöns fysiska egenskaper påverkar småbarnen, ja människorna överlag. Det har länge funnits bestämmelser för vilka kriterier som måste vara uppfyllda för arbetsplatser (då främst inomhusmiljöer) och boendemiljöer (inomhusmiljöer) – de ska vara utformade för att inte äventyra hälsan hos människorna som bor och verkar där. Något motsvarande har knappast funnits för utemiljöer om man undantar farliga arbetsplatser såsom exempelvis hamnar, byggarbetsplatser och skogsbruk. Men nu pågår arbete att mejsla fram kriterier för vad en bra utemiljö innebär för människorna i allmänhet och för barn i synnerhet. De första ansatserna pågår nu för att integrera en kunskap och en medvetenhet om sådana kriterier i kommunala förvaltningar och övriga huvudmän som ansvarar för förskolebarns utemiljöer under dagtid.

Under 1990-talet studerades i Malmö vilken effekt förskolornas utemiljöer hade på barns fysiska aktivitet och koncentrationsförmåga (2). I Stockholm företogs vid ungefär samma tid en studie där förskolepersonalen fick bedöma sina utemiljöer och hur dessa inverkade på benägenheten att vara utomhus (3). Kort därefter, i början på 2000-talet studerades hur förskolor-

nas utemiljöer inverkar på barnens exponering för ultraviolett (UV) strålning från solen (4). Detta ledde till en studie år 2004 som för första gången undersökte effekten av förskolornas utemiljöer på barnens fysiska aktivitet, UV-exponering, allmänt hälsotillstånd och koncentrationsförmåga i kombination genom leken som dessa utemiljöer lockade till (5, 6). En liknande studie genomfördes sedan i Raleigh, USA och Malmö, där likaledes effekten på fysisk aktivitet, UV-exponering och hälsotillstånd i kombination studerades i andra landskap och klimat (7). I Malmö kompletterades studien med kortisolmätningar och utförliga fältanteckningar för att ytterligare belysa vilken effekt utemiljön hade på barnens hälsa (8). Syftet med studierna var att precisera egenskaper i utemiljön som gynnsamt påverkade barnens hälsa ur fler än en aspekt – en synergistisk effekt. Samtidigt gjordes iakttagelser hur utemiljön och arbetsförhållandena på förskolorna påverkade personalens fysiska aktivitet och solexponering. Under fältarbetet med studierna visade det sig att flera faktorer bidrog till att avhålla barnen från att använda sina utemiljöer fullt ut även om dessa höll hög kvalitet. Skälen till detta förtjänar uppmärksamhet. I dagens förskolor är personaltätheten ofta låg, och förutom att fullfölja läroplanen ska personalen se till att barnen får en hälsosam start i livet. Förskolepersonalen kan därför känna sig alltmer pressad av ökande barngrupper och att möta alla uppgifter som åligger dem. I felriktad värdering kan då ett långt drivet säkerhetstänkande slå igenom. Detta måste upplevas som betungande för persona-

len och hämmande på barnen.

Att belysa den synergistiska potentialen för hälsan i den utemiljö som förskolebarn är hänvisade till under dagtid har sålunda beforskats under det senaste decenniet. För en objektiv miljövärdering användes ett verktyg som utvecklats av lektorn i miljöpsykologi Fredrika Mårtensson där hon utgick ifrån vilka egenskaper i utemiljön som mest triggade kreativ lek som genererade fysisk aktivitet. Miljöbedömningen utgår ifrån yta, dess beskaffenhet och förekomsten av vegetation och hur denna är integrerad i barnens lek. Denna miljöbedömning kompletterades med data på förskolemiljöernas exponering för ultraviolet (UV) strålning från solen, bland annat genom att mäta andelen fri himmelsyta från barnens favoritlekställen. Ulf Wester, fysiker och f.d. strålskyddsinspektör, med lång erfarenhet av att mäta ultraviolett strålning, har varit medlem i internationella och nationella expertgrupper, och bl.a. i internationella strålskyddskommissionens expertråd kring skydd mot icke-joniserande strålning medverkat till utveckling av ”UV-index”. Vid Strålsäkerhetsmyndigheten medverkade han till att utveckla metoder (bl.a. myndighetens ”UV-app”) för enkel bedömning av solens brännkraft på olika latituder. Han beskriver UV-strålningens natur och metoderna för hur den mäts i förskolemiljöerna. Objektiv mätning av fysisk aktivitet genomfördes med stegräknare som Anders Raustorp, docent i fysioterapi, har visat i stora nationella och internationella studier, bl. a. i USA och Australien. Stegräkning är ett billigt sätt att bedöma dagsnivåerna

av fysisk aktivitet och bedöma denna i relation till rekommenderade optimala nivåer för att behålla en sund kroppsvikt. Stegräkning användes i samtliga studier, medan stegräkning kompletterades med accelerometri i två av studierna. Detta gjorde det möjligt att bedöma nivån på fysisk aktivitet vid en viss tidpunkt. Idrottsvetaren och doktoranden Peter Pagels belyser hur denna objektiva mätning kan kompletteras med systematiska observationsstudier enligt etablerade protokoll. Sådana protokoll gör det möjligt att inte bara registrera hur utemiljön inverkar på nivån på den fysiska aktiviteten utan också vad barnen håller på med. Detta gör det möjligt att koppla nivån (intensiteten) på den fysiska aktiviteten till typ av samsättning.

En faktor som har en stor potential att stärka hälsan är utevistelse. Margareta Söderström har som distriktsöverläkare och docent i allmänmedicin visat med kvalitativa och kvantitativa studier hur bland annat förskolebarns sömn och allmänna välbefinnande påverkas av miljön de vistas i under dagtid, men också av hur rutiner kring eftermiddagsluren kan påverka barnens sömnrhythmer. Fysisk aktivitet ökar med utevistelse, vilket har visats, speciellt om denna utevistelse äger rum i stimulerande utemiljöer som uppfyller kriterierna för en god utemiljö ifråga om yta, variation och vegetation. Sådan miljö ger också lagom sol så att barnen kan vara ute mest hela dagen utan att riskera skadlig UV-exponering. Andra fördelar som följer med utevistelse är minskad risk för infektioner och (nästan alltid) renare luft. Margareta Sö-

derström med fler beskriver också hur utemiljöerna påverkar personalens fysiska aktivitet och solexponering i sitt samspel med barnen och vad förutom miljön som påverkar dem, till exempel arbetsförhållanden.

Vad är det som kan avhålla barnen från att använda sina utemiljöer och allt vad naturen och dess fenomen erbjuder? Förskoleläraren och pedagogen Barbara Landt-Ifvarsson har i sin mångåriga verksamhet som pedagogisk ledare för förskoleverksamheten i ett flertal kommuner sett en trend att mindre utrymme numera ges för barn att ”ta ut svängarna”. Utifrån vad forskningen säger om betydelsen för barns sunda utveckling av att få utforska och testa sin omgivning beskriver hon i ett exempel från en förskola vilka uttryck trängda arbetsförhållanden kan ta sig i form av missriktad ”uppstädning” på gården. Folkhälsovetaren Maria Wikland ger en översikt av den svenska förskolans hälsofrämjande potential, samtidigt som hon i en observationsstudie visar problemet med skillnader i självskattat och önskvärt beteende hos förskolepersonalen, till exempel i sammanhang då barnen och speciellt flickorna uppmuntras till fysisk aktivitet, då dessa genomgående visat sig vara mindre fysiskt aktiva än pojkarna.

Men medvetenheten om betydelsen av utemiljöerna för barns hälsa vinner terräng också på en strukturell nivå. Detta kan illustreras med två exempel. I det ena utvärderar studenten i folkhälsovetenskap Carolina Altin en strukturell implementering i Nynäshamns kom-

mun för systematisk uppgradering av förskolemiljöer som inte ”höll måttet” enligt miljöbedömningen (OPEC och himmelsvyerna). Under förarbetena som föregick uppgraderingen observerades också två specifika faktorer som hämmade barnens fysiska aktivitet: staket som stöckade av området inom inhägnaden och staket som anslöts direkt till husväggar: att ta bort staketet och dra stängsel en halv meter från husväggar har setts öka den fysiska aktiva leken men står samtidigt i konflikt med personalens säkerhetstänkande. Det är frågor som måste diskuteras. Det andra exemplet på strukturell implementering av förbättrande åtgärder av förskolornas utemiljöer kommer från Järfälla kommun där bygg- och miljöförvaltningen inorporerat UV-skydd i sina inspektionsronder. De båda kommunerna har fler uppföljare i arbetet med att uppgradera förskolans vardagsmiljöer men också med att utveckla arbetsrutinerna på ett sätt att potentialen i hälsofrämjande utemiljöer tas tillvara fullt ut.

*Cecilia Boldemann*  
Temaredaktör

## Referenser

1. Skolverket, Stockholm; 2013, [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).
2. Grahn P, Mårtensson F, Lindblad B, Nilsson P, Ekman A., 1997. Ute på dagis. MOVIMUM, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp, pp 4-115.
3. Söderström M, Mårtensson F, Grahn P, Blennow M. The outdoor environment of day care centers. Its importance to play and development. *Ugeskr for laeger* 2004;166:3089-92.
4. Boldeman C, Dal H, Wester U. Swedish preschool children's UV-radiation exposure - a comparison between two outdoor environments. *Photodermatol Photoimmunol Photomed* 2004;20:2-8.
5. Boldemann C, Blennow M, Dal H, Mårtensson F, Raustorp A, Yuen K, Wester U. Impact of preschool environment upon children's physical activity and sun exposure. *Prev Med* 2006; 42(4):301-8.
6. Mårtensson F, Boldemann C, Söderström M, Blennow M, Englund J.-E., Grahn P. Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children. *Health Place* 2009;15:1149-57.
7. Boldemann C, Dal H, Mårtensson F, Cosco N, Moore R, Bieber B, Blennow M, Pagels P, Raustorp A, Wester U, Söderström M. Promotion of children's physical activity and sun protection may combine. Impact of preschool outdoor environment in Southern Sweden and North Carolina. *Sci & Sports*, 2011; 26:72-82.
8. Söderström M, Boldemann C, Mårtensson F, Mårtensson F, Raustorp A, Blennow M. The quality of the outdoor environment influences children's health. -A cross-sectional study of preschools. *Acta Paediatr* 2013; 5:102(1):83-91.