

'Bilbørn' lærer mindre i skolen



STARTHJÆLP. Børn koncentrerer sig bedre i skolen, hvis de er kommet i skole ved egen kraft i stedet for at sidde på bagsædet. Her er det elever fra Strandvejsskolen på Østerbro, der trodser novembermørket. - Foto: SIMON FALS

Forskere blev overraskede over, hvor meget motion betyder for skolebørns koncentration.

AF **PER MUNCH**

SKOLEBØRNS KONCENTRATION

- Alder - er afgørende for koncentration. Et barn i 1. klasse scorer i gennemsnit under 5 på en skala til 12, hvilket stiger frem til 16-års alderen, hvor gennemsnittet er over 9.
- Køn - er på pigerne side. I gennemsnit scorer de over 1 point mere end drengene.
- Motion - har en positiv indvirkning. Går eller cykler barnet til skole, scorer han/hun 0,6 point mere i snit. Dyrker eleven minimum 2 timers sport efter skoletid om ugen, er der yderligere 0,9 point at hente.
- Mad - er af positiv, men mindre betydning end motion, alder og køn. Morgenmad fra eller til gør ingen signifikant forskel. Til gengæld er frokosten i skolen vigtig. Her kan man hente op til 0,2 procent i koncentrationspoint.
- Koncentrationsforsøget - er lavet ved hjælp af et puslespil med ansigter, hvor de næsten 20.000 medvirkende har skullet dannet et nyt ansigt ud fra de bestående tre ansigter. Testen foregik efter frokost.
- OPUS - er et forskningscenter med fokus på Optimal trivsel, Udvikling og Sundhed for danske børn gennem en sund ny nordisk hverdagsmad i et samarbejde mellem Dansk Naturvidenskabsformidling og Københavns Universitet med støtte fra Nordea fonden.
- De nyeste resultater fremlægges i dag, fredag 23. november fra kl. 13.45 i festauditoriet på det, man tidligere kaldte Landbohøjskolen, nu Københavns Universitet, på Frederiksberg.
- Læs mere på Foodoflife.dk/opus

Kører du dit barn i skole, så forringer du barnets evne til at lære resten af skoledagen. Det konkluderer professor ud fra stor undersøgelse, der bliver offentliggjort i dag af forskningscenter OPUS.

Egentlig skulle forsøget med næsten 20.000 skoleelever have vist, at det er vigtigt, at børnene har fået morgenmad, inden de tager af sted. Men faktisk betyder morgenmad ingenting, og madpakken i det store spisefrikvarter havde kun minimal positiv effekt på koncentrationsprøven, som børnene skulle udføre efter frokost.

Den vigtigste pointe ved 'Masseeksperimentet 2012' udført af professor Niels Egelund i samarbejde med Andreas Jordy og Bente Kiens fra Institut for Idræt og Ernæring, er, at børn koncentrerer sig bedst, hvis de har cyklet, gået eller løbet på løbehjul, rulleskøjter eller skateboard til skole.

Langvarig effekt

»Det er imponerende, at den motion, eleven har fået på vej til skolen, stadig har en effekt fire timer senere. Ganske interessant. Men måske i virkeligheden meget logisk, når vi tænker på os selv, og hvor godt vi har det, når vi har fået vores morgenløbetur«, siger Niels Egelund, professor og dr. pæd. fra Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet.

LÆS ARTIKEL Forskere: Aktive teenagere bliver klogere og rigere som voksne

Undersøgelsen viser, at også børn, der motionerer mere end to timer om ugen udenfor skoletiden, har en fordel sammenlignet med mere passive klassekammerater, når det gælder om at koncentrere sig i løbet af skoledagen.

Ærgrer sig over forældre

»Resultaterne her betyder, at forældrene har et enormt ansvar. Jeg har selv en i 3. klasse og en i 9. klasse. Det ærgrer mig at se, hvor mange der bliver kørt i skole. Henne foran skolen holder der en lang hale af forældre, der har kørt deres børn 500 meter. Der skulle forældrene hanke op i sig selv«, siger professor Niels Egelund.



Han opfordrer i øvrigt forældrene til at få børnene til at gå til sport eller andre aktiviteter, så de ikke sidder foran computeren og tv hele dagen.

Kun 55 procent af de små elever i indskolingen går eller cykler. Det vokser til 80 procent i 4.-9. klasse, men falder igen til under 60 procent, når elever skal på gymnasium eller erhvervsskole.

Ungdomssløvsind

Samtidig sidder elever på ungdomsuddannelser mere stille i løbet af en dag, 40 procent tilbringer nu 8 timer af dagen på bagdelen, hvilket kun gælder 10 procent af eleverne i grundskolen.

LÆS ARTIKEL Rulleskøjter er den udødelige dille

»Det hænger selvfølgelig sammen med længere vej til gymnasiet eller på erhvervsskole og større krav til lektier. Men det er en gal kurs. Vi skal prøve at holde vores unge i gang, hvis de skal blive i stand til at lære«.

Læring kræver bevægelse

Sammenhængen mellem at lære med hovedet og vores behov for at bevæge os, er ikke nøje kortlagt. Men Niels Egelund mener, at vi alle kender den gode effekt af for eksempel havearbejde sammenlignet med, hvor dårligt vi fungerer, når vi sidder og bliver 'onde i sulet' i en bilkø.



»Dybest set tror jeg, at vi fra naturens hånd ikke er skabt til at sidde stille. Vi skal lære gennem både hovedet og ved at bevæge os. Der sker et eller andet inde i systemet, når vi rører os. Så vi bagefter er bedre i stand til at arbejde med de kognitive sider«.

Pigerne på hjemmebane

To ting kan man ikke gøre noget ved. Nemlig at evnen til at koncentrere sig vokser frem til 16-17. års alderen. Og at piger bare helt entydigt giver drengene baghjul, når man skal sidde stille og samle et testpuslespil efter frokost.

LÆS ARTIKEL Løb giver liv - også for store børn

»Jeg tror, at piger er mere gearet til færre fysiske udfoldelser og mere kognitivt arbejde, hvorimod drengene biologisk set skulle vokse op til at blive jægere og krigere. 40 års ligestillingsdebat kan ikke fjerne de forskelle, 150.000 års evolution har skabt. Piger har det fint med at boge den og sidde pænt. Pigerne er bedre til stort set alt, når det gælder skolesystemet. Og så elsker de at sidde i grupper og snakke!«

Så har man drengébørn, er det om muligt endnu vigtigere at få smidt dem ud af bilen og over på cyklen eller gåben. Måske er det derfor, man siger, at det er klogt at gå i skole.