

Naturen giver børn en enestående mulighed for at gå på opdagelse I kontakt med naturen

Naturen har altid været en vigtig del af mit liv, også da jeg var barn. Jeg er opvokset i Minnesota, som går under kælenavnet »The Land of 10.000 Lakes« og vi boede netop ved en sø. Søen blev hurtigt min naturlige legeplads, men også min foretrukne legeplads. Det var ikke noget, vi talte om eller tænkte over, men naturen var en integreret del af min fysiske aktivitet og min leg. Om sommeren svømmede jeg, stod på vandski, roede kano og kajak og fiskede. Når det blev vinter, og søen frøs til is, spillede jeg ishockey, og når det var muligt, stod jeg på ski 1-2 gange om ugen.

Naturen har stadig en særlig plads i mit liv, om end det er blevet sværere at komme i kontakt. Jeg går ture, løber udenfor og især når jeg er på vandreture og bestiger bjerge, bliver jeg mindet om naturens unikke evne til fordybelse og afslapning.

Nature deficit disorder

Måske tilhørte jeg en af de sidste generationer, som voksede op med denne tætte kontakt til naturen. Det var en tid, hvor børn legede udenfor uden tanke på tid og sted, indtil deres forældre kaldte på dem, når mørket faldt på, men noget har ændret sig gennem tiden. I dag taler vi mere om naturen, end vi mærker og oplever den. Sådan er det naturligvis ikke for alle, men tendensen går mod, at vi er mindre og mindre i kontakt med naturen.

I 2005 udgav journalist Richard Louv bogen »Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder«. En bog som skabte stor debat i USA. »Nature Deficit Disorder« er ikke en klinisk diagnose, men et begreb, som Louv anvendte til at beskrive de negative effekter af børn og unges manglende kontakt med naturen både fysisk og mentalt. Blandt andet mener han, at en vis andel af sygdomme som depression og ADHD skal ses i relation til den nedsatte kontakt med naturen, for som Louv siger: »Skovene var min Ritalin«.

Fysisk og mentalt velvære

Det er efterhånden ingen hemmelighed, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på det overordnede velvære, men spørgsmålet er, om der er videnskabeligt belæg for naturens positive effekter i relation til fysisk og mentalt velvære.

Der eksisterer lidt forskning på området og i et studie fra 2008 fandt en gruppe australske forskere, at hver ekstra time, som 10-12-årige drenge og piger opholdt sig udenfor, var relateret til henholdsvis 26,5 min. og 21 min. ekstra fysisk aktivitet om ugen. Med andre ord



indikerer resultaterne fra dette studie, at når børn opholder sig udenfor, øges deres fysiske aktivitetsniveau, hvilket potentielt reducerer risikoen for en lang række livsstilssygdomme og overvægt.

I 2010 blev der publiceret et dansk studie, som undersøgte sammenhængen mellem grønne omgivelser, stress og livskvalitet. I alt deltog 11.238 danske mænd og kvinder i alderen 16-65+ år. Forskerne fandt, at en distance på mindre end 300 m til et grønt område var relateret til højere livskvalitet, og ydermere viste det sig, at de danskere, som besøgte de grønne områder mest, også var de personer, som oplevede mindst stress.

Der findes altså nogle studier, som indikerer naturens positive effekter, men spørger du fysiologen Chris, så er svaret: »Der mangler flere velkontrollerede studier, før vi kan konkludere på området«. Spørger du privatpersonen Chris, så er svaret: »Jeg tror, naturen har positive effekter for såvel fysisk som mentalt velvære. Jeg er faktisk ikke i tvivl.«

USA - et levende eksperiment

Jeg kan huske et Jamie Oliver-program fra USA, hvor Jamie viste en gruppe børn en kartoffel. Nogle af børnene anede ikke, hvad det var, men til gengæld genkendte de kartofflen i form af pommes frites. En chokerende oplevelse. Det er ikke min opfattelse, at tingenes tilstand i Danmark er på højde med USA, men det skal vi udnytte – tage det i opløbet – for USA er på mange måder et levende eksperiment, som spreder ringe i vandet på godt og ondt.

Jeg mener ikke, at vi skal diagnosticere eller sætte mærkater på alle de udfordringer, som vores moderne livsstil byder os, men jeg synes, det er en interessant og vigtig pointe, at den manglende kontakt med naturen potentielt påvirker krop og sind – både hos børn og voksne. ■

det gode liv med Chris

● Jeg tror, naturen har positive effekter for såvel fysisk som mentalt velvære. Jeg er faktisk ikke i tvivl.

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris

Stillesiddende aktivitet

■ Tal fra Skolebørnsundersøgelsen 2010 viser blandt andet, at 21 procent af 11-årige drenge og 27 procent af 15-årige drenge ser mindst 4 timers fjernsyn, video eller dvd i hverdage. De tal stiger til henholdsvis 37 og 45 procent i weekenden. I det første halvår af 2011 så hver dansker over 3 år i gennemsnit 3 timer og 20 min. fjernsyn om dagen. Det er især den stillesiddende aktivitet foran kikkassen, som kan erstattes med tid i naturen.

Tilbring en time om dagen i naturen

■ Hvis du allerede tilbringer en time om dagen eller mere udenfor, så giv dig selv et klap på skulderen, men ellers kan det være en god idé at give sig selv en ny udfordring. Sigt mod 60 min. udenfor hver dag, men start evt. med 15 min. og øg langsomt tiden.

Gå på opdagelse i naturen

■ Jeg kan huske min naturlige nysgerrighed for at gå på opdagelse, når jeg som barn løftede en sten og fik øje på de små biller og andre dyr, som gemte sig under stenen. Som forælder kan man udfordre denne nysgerrighed ved at sende barnet på opdagelse i haven, i skoven eller på stranden. Overnat i telt i haven, gå på opdagelse i haven efter forskellige insekter, gem 10 ting i haven, som dit barn skal finde, find dyrespor i sneen eller find sjove sten på stranden. Vær kreativ.