

ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED
ROCKWOOL FOUNDATION RESEARCH UNIT

2013-1-17
BJ/-

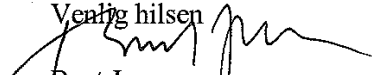
Børne- og Undervisningsudvalget
Folketinget, Christiansborg
1240 København K

Rockwool Fondens Forskningsenhed publicerer ny undersøgelse af skolebørns dagligdag

I dag offentliggøres bogen *Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? Om søvn, spisning, motion, samvær og trivsel* af Jens Bonke og Jane Greve.

Til udvalgets orientering vedlægger jeg 40 stk. af vores nyhedsbrev, der i kort form formidler hovedresultaterne fra bogen.

Venlig hilsen



Bent Jensen
Formidlingschef

Tlf. 33 34 48 11

Fjernsyn og computer fylder fem gange så meget som motion i børns hverdag

Godt seks timer i skole, næsten tre timer foran skærmen og en halv times motion.

Det er en gennemsnitlig skoledag for 12-17-årige skolebørn. De bruger altså mellem fem og seks gange så meget tid foran skærmen – hvad enten det er computer, tv eller video – som de bruger på at dyrke motion.

For de 7-11-årige er billedet i store træk det samme. De bruger lidt mere tid på skole og institution, nemlig næsten syv timer dagligt, og lidt mindre tid ved skærmen (to timer), og så motionerer de kun ca. 20 minutter på en gennemsnitsdag.

På en gennemsnitlig skoledag opholder 7-11-årige børn sig i skole i knap fem timer og i institution i knap halvanden time. De 12-17-årige er i skole lidt længere tid, nemlig knap fem en halv time. De tilbringer til gengæld ikke lang tid i institution – knap et kvarter i gennemsnit. Med transport til og fra skole og institution betyder disse forskelle, at de ældste samlet set har mere fritid på en gennemsnitlig skoledag end de yngste.

I weekenderne bruger de ældste børn i gennemsnit fire en halv time dagligt foran skærmen, mens motion fylder knap 40 minutter. De 7-11-årige bruger tre timer og et kvarter på skærmen, mens de dyrker motion i en halv time. På en gennemsnitlig weekenddag bruger børnene altså rundt regnet syv gange så meget tid på at sidde foran deres tv eller pc som på motion.

Slet ikke nok motion

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge bevæger sig mindst 60 minutter om dagen. Det lever det gennemsnitlige skolebarn ikke op til. Hverken i hverdagen eller i weekenden, og heller ikke selv om bevægelser er et lidt bredere begreb end

Det er i høj grad de samme børn, som både klarer sig godt i skolen, og som bruger tiden fornuftigt. Og det gælder uanset familiebaggrund

TABEL 1

Udvalgte aktiviteter, som skolebørn bruger tid på. 2009.

Timer/ minutter	En gennemsnitlig skoledag		En gennemsnitlig weekenddag	
	7-11-årige	12-17-årige	7-11-årige	12-17-årige
Skole og institution ¹	6:51	6:16	0:08	0:07
Tv, video og pc	2:01	2:49	3:17	4:27
Motion og sport	0:19	0:35	0:30	0:37
Øvrig fritid ²	3:12	3:57	7:29	6:15

1 Inklusive transport til og fra skole og institution. 2 Indebærer indkøb/shopping, frisør, læge, samvær med forældre, familie eller venner, lege, læsning, telefonering, radio, musik, spil, slappe af, spejder, biograf, café samt transport i forbindelse med de nævnte aktiviteter.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

motion. Alt efter aldersgruppe og ugedag bruger børnene mellem 19 og 37 minutter på motion. Hvilket er markant mindre end anbefalingerne.

Skolebørnenes u hensigtsmæssige brug af tiden på hverdage kan være et stort problem, som det fremgår af artiklerne i dette nyhedsbrev. Børn, der bruger tiden uheldigt, har nemlig også større risiko for at trives dårligt, blive overvægtige og præstere dårligt i skolen.

”Problemerne er størst i familier, hvor far og mor har svag tilknytning til arbejdsmarkedet og kun har en kort eller slet in-

gen uddannelse bag sig. Samtidig er det dog sådan for disse familier som for alle andre familier, at de børn som får sovet, spist morgenmad, motioneret og slukket for skærmen i tide, også er de børn, som klarer sig godt i skolen”, udtaler seniorforsker Jens Bonke fra Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Den samlede analyse af børns tidsforbrug, trivsel og skolepræstationer offentliggøres i bogen *Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt?*

Når danske skolebørn ikke er i skole, bruger de en stor del af deres tid på fjernsyn, video og computer. Motion bliver der ikke brugt meget tid på. På en gennemsnitlig skoledag bruger skolebørn mellem to og knap tre timer på tv, video eller computer, mens de bruger mellem 20 og 35 minutter på motion og sport.

Indhold

Mange skolebørn bruger tiden uhensigtsmæssigt

På en gennemsnitlig hverdag sidder danske skolebørn foran en tv- eller computerskærm i rigtig lang tid Side 3

Mange skolebørn har sovet alt for lidt

Hver dag er over en tredjedel af skolebørnene ikke udhvilede, når de møder i skole. side 4

De fleste skolebørn spiser morgenmad

Ni ud af ti 7-17-årige indtager morgenmad på en gennemsnitlig skoledag side 5

To ud af tre børn dyrker ikke motion hver dag

Andelen af drenge, der dyrker motion, er højere, end den er blandt piger, og ældre skolebørn dyrker mere motion end yngre side 6

Skolebørn er storforbrugere af fjernsyn og computer

De tilbringer mellem to og fire timer foran fjernsynet eller computeren på en gennemsnitlig dag side 7

Hver dag er et ud af syv yngre skolebørn meget alene

På en gennemsnitlig skoledag er 16 pct. af de yngre skolebørn alene i tre timer eller mere side 8

For lidt søvn, for meget tid foran skærmen og dårlig trivsel går ofte hånd i hånd

Der er en markant sammenhæng mellem for lidt søvn og for meget tid foran skærmen og dårlig trivsel side 9

Børn, som er overvægtige, har også andre problemer

Overvægtige børn har en særlig problematisk hverdag. side 10

Børn, der klarer sig godt i skolen, bruger også tiden fornuftigt – uanset familiebaggrund

Den sociale baggrund er ikke *alene* bestemmende for betydningen af en hensigtsmæssig brug af hverdagen side 11

Undersøgelsens publicering

Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? Om søvn, spising, motion og trivsel

Af Jens Bonke og Jane Greve

Syddansk Universitetsforlag, januar 2013

136 sider, 148 kr., ISBN 978-87-7674-6872

Childrens health-related life-styles: How parental child care affects them

Af Jens Bonke og Jane Greve

Syddansk Universitetsforlag, januar 2013

24 sider, 60 kr., ISBN 978-87-90199-75-3



Mange skolebørn bruger tiden uhensigtsmæssigt

På en gennemsnitlig hverdag sidder danske skolebørn foran en tv- eller computer-skærm i rigtig lang tid – over halvdelen af de 12-17-årige bruger mere end tre timer foran skærmen. Samtidig sover mange af børnene for lidt.

Det viser en ny analyse af, hvordan danske skolebørn bruger deres tid, som Rockwool Fondens Forskningsenhed har gennemført.

Analysen viser også, at hvert tiende barn er meget alene, at over halvdelen ikke motionerer dagligt, og at mange ikke bruger tid på morgenmad. Det sidste gælder for op mod hver sjette af de 12-17-årige på en almindelig skoledag.

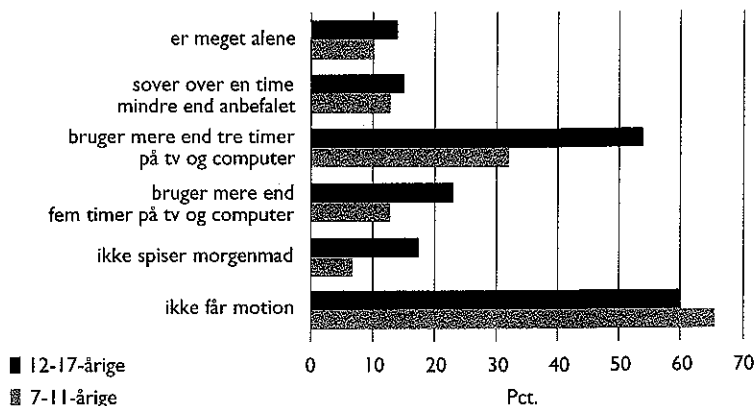
En særlig risikogruppe

En lille gruppe børn – i alt 6 pct. – har en særlig problematisk hverdag. I en gennemsnitlig dansk skoleklasse er der altså en til to elever, der den samme dag ikke bare har en eller to, men hele tre uheldige forhold: De springer morgenmaden over, bruger for meget tid foran tv- eller computerskærmen, og de er meget alene, mens andre får for lidt søvn eller for lidt motion.

Undersøgelsen viser, at en betragtelig del af de danske børn har en hverdag, som er problematisk for både sundhed og udvikling. Og de børn, der både springer morgenmaden over, er meget alene og sidder mest foran skærmen, udgør en særlig risikogruppe.

Undersøgelsesmetoden med oplysninger om børns tidsanvendelse på en hverdag og en weekenddag indebærer bl.a., at manglende deltagelse i en given aktivitet, fx motion, ikke nødvendigvis betyder, at det pågældende barn også undlader at udføre aktiviteten de øvrige dage i ugen.

FIGUR 1
Andel af skolebørn på en skoledag, der:



Note: 7-11-årige børn, der er meget alene, er alene i mere end 3,4 timer på en tilfældig dag. 12-17-årige, der er meget alene, er alene i mere end 4,4 timer på en tilfældig dag. Børn, der sover over en time mindre end anbefalet, udgør en delmængde af de børn, der sover mindre end anbefalet. Ingen motion dækker over manglende motion på to udvalgte ugedage.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Figuren viser, hvor stor en andel af danske børn der har en problematisk dagligdag. Fx bruger 32 pct. af de 7-11-årige og 54 pct. af de 12-17-årige mere end tre timer dagligt på at se tv eller spille computer.

Sådan har vi gjort

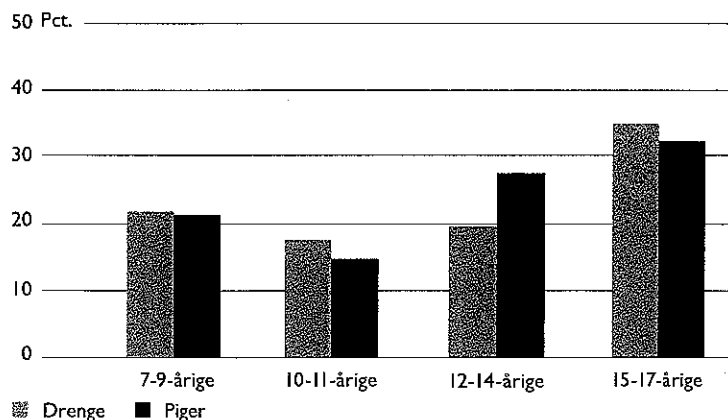
I perioden fra april 2008 til maj 2009 gennemførte Rockwool Fondens Forskningsenhed den hidtil mest omfattende undersøgelse af, hvad danskerne bruger deres tid på.

7.075 voksne (18-74-årige) og 1.326 hjemmeboende børn mellem 7 og 17 år besvarede et spørgeskema og udfyldte døgnrytmeskemaer for to udvalgte dage – en hverdag og en weekenddag. Skemaerne viser, hvad de lavede, fra de stod op om morgenen, til de gik i seng om aftenen.

De 12-17-årige udfyldte døgnrytmeskemaerne selv, mens forældre til børn på mellem 7 og 11 år blev bedt om at hjælpe deres børn med at udfylde de to skemaer.

Mange skolebørn har sovet alt for lidt

FIGUR 2
Andelen af drenge og piger, der sover alt for lidt på en gennemsnitlig skoledag, 2009.



Note: Sovet børn en time mindre end anbefalet, betragtes de som børn, der sover alt for lidt.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Mellem hver syvende og tredje skolebarn får alt for lidt søvn på en gennemsnitlig skoledag. 22 pct. af de 7-9-årige drenge og piger sover således alt for lidt. Det samme gør sig gældende for 32-34 pct. af de 15-17-årige piger og drenge.

Over en tredjedel af de danske skolebørn har sovet for lidt, når de møder i skole.

Afhængigt af deres alder – og individuelle forskelle – bør skolebørn sove et sted mellem otte og elleve timer. Og det er der mange, der ikke gør. Det gælder også, selvom vi trækker endnu en time fra den anbefalede søvnperiode og ser på dem, der sover alt for lidt. I undersøgelsen af, hvad børn bruger deres tid til, viser det sig, at et sted mellem 14 og 34 pct. af skolebørn tilbringer meget kortere tid, end de burde, med at sove.

Godt hver femte af de yngste skoleelever – de 7-9-årige – sover alt for lidt på en gennemsnitlig skoledag, mens det gør sig gældende for omkring hver tredje 15-17-årige.

For de mellemliggende aldersgrupper – de 10-11-årige og de 12-14-årige – ligger andelen, der sover alt for lidt mellem 14 og 27 pct.

Især piger mangler søvn

Hvor undersøgelsen viser, at der ikke er den store forskel mellem piger og drenge, der sover alt for lidt, gælder det samme ikke for piger og drenge, der "bare" sover for lidt.

Forskellen mellem kønnene er mest udtalt blandt de 12-14-årige. Mens 33 pct. af drengene mellem 12-14 år får for lidt søvn, så gør det sig gældende for 49 pct. af de jævnaldrende piger. Forskellen mellem piger og drenge er væsentlig mindre – omkring 3-5 procentpoint – blandt de 7-9-, 10-11- og de 15-17-årige.

Disse tal skal naturligvis tages med forbehold, da der selvsagt er individuelle forskelle i, hvor meget søvn et skolebarn behøver.

Sammenhæng med forældres søvn

Forældres søvnvaner kan have betydning for, hvor meget deres børn sover. Der er imidlertid forskel på, hvor stor sammenhæng der er mellem henholdsvis morens og farens søvnvaner og den søvn, sønner og døtre får.

Fædres søvn hænger således sammen med sønners søvn. Sovet far alt for lidt

TABEL 2
Andelen af drenge og piger, der sover mindre end anbefalet på en gennemsnitlig skoledag, 2009.

Pct.	Piger	Drenge
7-9-årige	53,0	48,0
10-11-årige	39,4	33,7
12-14-årige	48,9	33,3
15-17-årige	61,1	58,1

Note: Det anbefalede søvnfang er 10-11 timer for 7-9-årige, 9-10 timer for 10-11-årige, 9 timer for 12-14-årige og 8-9 timer for 15-17-årige.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Omkring en tredjedel til halvdelen af skolebørnene får for lidt søvn på en gennemsnitlig skoledag. 48 pct. af de 7-9-årige drenge og 53 pct. af de jævnaldrende piger sover således for lidt. Det samme gør sig gældende for 58 pct. af de 15-17-årige drenge og 61 pct. af de 15-17-årige piger.

- altså mere end en time mindre end anbefalet - er sandsynligheden for, at sønnen også sover alt for lidt markant højere, end hvis far sov som anbefalet. Der ser til gengæld ikke ud til at være sammenhæng mellem fædres og døtres søvn.

For mødre er situationen den, at alt for lidt søvn hænger sammen med, at såvel sønner som døtre sover alt for lidt. Risikoen stiger samtidig mere, end den gør, når det er faren, der sover alt for lidt.

De fleste skolebørn spiser morgenmad

Morgenmad indgår som en fast bestanddel af hverdagens gøremål hos de fleste danske skolebørn.

Ni ud af ti 7-17-årige (88 pct.) indtager således morgenmad på en gennemsnitlig skoledag.

Forskning har da også vist, at morgenmaden er et vigtigt måltid - ikke mindst for skolebørn. Børn, der spiser morgenmad, er mere oplagte og modtagelige over for undervisning.

De børn, der ikke har spist morgenmad, udgør 12 pct., svarende til 2-3 børn i hver skoleklasse. De vil risikere at klare sig dårligere i skolen og måske også at blive overvægtige. Disse og andre mulige følger af at springe morgenmaden over er beskrevet nærmere i bogen *Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt?*

Morgenmad eller ej

To faktorer spiller en rolle for, om de 7-17-årige spiser morgenmad eller ej på en skoledag.

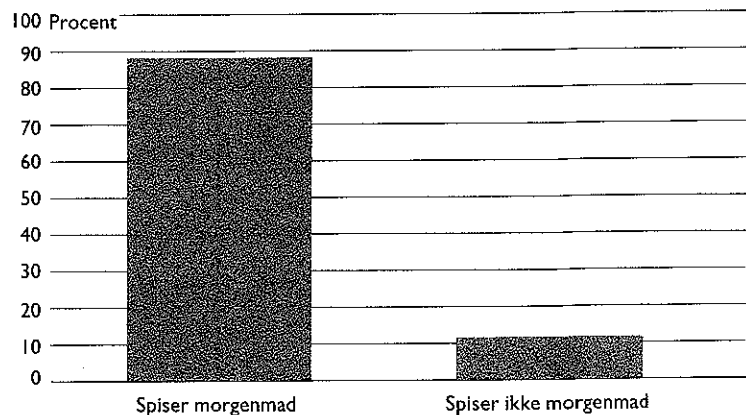
For det første har det betydning, om barnet bor sammen med begge sine forældre. I praksis er det næsten hvert femte barn, der kun bor sammen med den ene af sine forældre, der ikke spiser morgenmad. For børn, der bor sammen med begge forældre, gælder det derimod, at kun knap hver tiende springer morgenmaden over.

For det andet viser det sig, at faderens uddannelse har betydning for børns spising. 17 pct. af børn, hvis far alene har en grundskoleuddannelse, undlader at spise morgenmad. Den tilsvarende andel er signifikant lavere blandt børn af fædre med en faglig uddannelse eller en mellemlang videregående uddannelse. Andelen blandt disse børn, der springer morgenmaden over, er henholdsvis 11 og 6 pct.

Hvilken uddannelse moderen har, spiller tilsyneladende ingen rolle for, om børn spiser morgenmad eller ej.

FIGUR 3

Andelen af 7-17-årige, der bruger tid på morgenmad på en gennemsnitlig skoledag, 2009.



KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Ni ud af ti børn i alderen 7 til 17 år bruger tid på at spise morgenmad på en gennemsnitlig skoledag.

Et kvarter

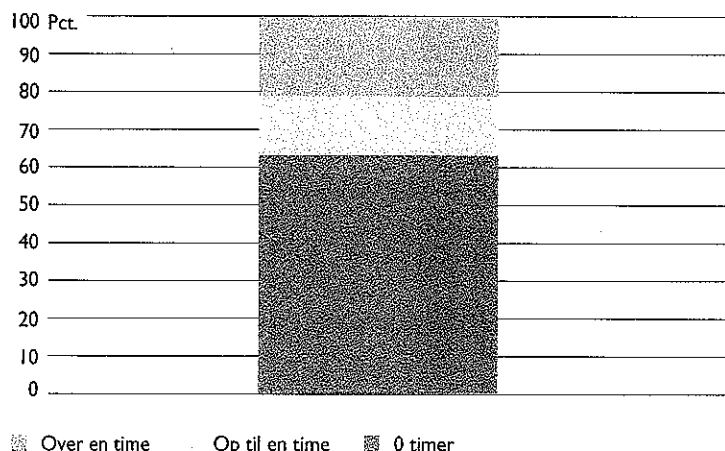
Morgenmad defineres i denne undersøgelse som et måltid indtaget mellem klokken fem og klokken ti om morgenen. De, der spiser morgenmad, bruger i gennemsnit mellem 15 og 20 minutter på at spise.

Tidsstudierne viser, at der er en vis sammenhæng mellem, hvor meget tid forældre bruger på at spise, og hvor lang tid børnene bruger på det. Det gælder, uanset hvilket måltid det drejer sig om.

Sammenhængen er dog ikke voldsomt stærk. Faktisk skal en mor bruge en hel time ekstra i løbet af en gennemsnitlig dag, før man kan forvente, at hendes barn bruger ni minutter mere på at spise.

To ud af tre børn dyrker ikke motion hver dag

7-17-åriges motion på en gennemsnitlig ugedag, 2009.



KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Flertallet af de 7-17-årige dyrker ingen motion på en gennemsnitlig ugedag. 16 pct. dyrker motion i op til en time, mens 21 pct. dyrker motion i mere end en time.

På en gennemsnitlig dag dyrker to ud af tre skolebørn ikke motion. Således angiver 63 pct. af de 7-17-årige selv, at de – på en tilfældig dag – ikke har dyrket motion.

Oplysningerne om skolebørns motionsvaner bygger på deres udfyldelse af to døgnrytmeskemaer, hvor motion kunne angives som én blandt mange forskellige aktiviteter. Det er altså alene de aktiviteter, som børnene selv opfatter som sport og motion, der tæller, når der her tales om motion.

Det betyder, at den angivne andel, der dyrker motion, skal opfattes som et minimumsskøn. Anden motion, som børn op-

FIGUR 4

når gennem andre aktiviteter – som fx leg i skolegården, spejder, cykling til og fra skole, og lignende – tæller ikke med.

Mens det altså er 63 pct. af skolebørnene, der ikke motionerer på en gennemsnitlig dag, dyrker 16 pct. motion i op til en time, og 21 pct. dyrker motion i over en time.

Drenge er mest aktive

Køn og alder spiller en rolle for, hvorvidt skolebørn dyrker motion på en gennemsnitlig dag. Andelen af drenge, der dyrker motion, er højere, end den er blandt piger, og ældre skolebørn dyrker mere motion end yngre.

Mens 37 pct. af de 7-11-årige drenge dyrker motion, gælder det for 30 pct. af de jævnaldrende piger. Samme billede – at drenge dyrker mere motion end piger – ses blandt de lidt ældre skolebørn. Blandt de 12-17-årige gælder det, at både drenge og piger motionerer mere end de yngre. Men også her holder drengene sig i front i forhold til motion. Mens andelen af de 12-17-årige drenge, der dyrker motion på en gennemsnitlig dag, er 41 pct., er den tilsvarende andel 38 pct. blandt pigerne.

Forældre er rollemodeller

Tidsstudiet er indrettet, så det er muligt at undersøge sammenhængen mellem forældre og børns motionsvaner. For hvert barn, der har udfyldt skemaet, gælder, at også forældrene har udfyldt tilsvarende skemaer.

Sammenholder man forældre og børns motionsvaner, viser det sig – ikke overraskende – at forældre er rollemodeller, hvis det altså ikke omvendt er børnene, der påvirker forældrenes adfærd.

Hvis far dyrker motion i mere end 30 minutter om dagen, er sandsynligheden for, at søn eller datter dyrker motion markant større, end hvis faderen slet ikke motionerer.

Mens faderens motionsvaner stort set har samme virkning på søn og datter, lader der til at være større forskelle på, hvordan sønner og døtre motionerer, hvis deres mødre motionerer. Hvis moderen

TABEL 3

Andel af skolebørn, der motionerer på en gennemsnitlig dag, 2009.

Pct.	Piger	Drenge
7-11-årige	30	37
12-17-årige	38	41

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Andelen af skolebørn, der motionerer, afhænger både af køn og alder. Drenge dyrker mere motion end piger. Og de lidt ældre børn dyrker mere motion end de yngre.

motionerer mere end 30 minutter om dagen, er der mange flere drenge, der også motionerer mere end 30 minutter om dagen, end der er piger. For begge køn er der dog en positiv sammenhæng mellem moderens og barnets tid brugt på motion.

Mors uddannelse

Hvilken uddannelse mor har, spiller også en rolle for, om skolebørn motionerer el-

ler ej. Tidsstudierne viser, at der er større chance for, at børn af mødre med en faglig uddannelse motionerer, end børn af mødre, der ingen uddannelse har.

Børn af mødre med en mellemlang videregående uddannelse har også større sandsynlighed for at motionere.

Hvilken uddannelse far har, spiller ingen rolle for børns motionsvaner.

Skolebørn er storforbrugere af fjernsyn og computer

Danske skolebørn tilbringer mellem to og fire timer foran fjernsyn eller computer på en gennemsnitlig dag.

Det er særligt de ældre skolebørn, der fordriver tiden på denne måde. Mens de 7-11-årige i gennemsnit ser fjernsyn eller spiller computer i omkring to og en halv time dagligt, så bruger de 12-17-årige mellem tre og fire timer.

Drenge bruger generelt mere tid på fjernsyn og computer end piger. Denne forskel mellem kønnene er mest udtalt blandt de 12-17-årige, hvor drengene dagligt tilbringer en lille time mere end pigerne foran skærmen.

Særligt i weekenden

Hverdagens skolegang sætter en naturlig grænse for, hvor mange timer skolebørn kan tilbringe i selskab med deres yndlingsserie eller favoritspil. I weekenderne er der til gengæld mange, der i højere grad har frit spil foran skærmen.

Blandt drengene er det henholdsvis 35 pct. (de 7-11-årige) og 53 pct. (de 12-17-årige), der ser tv eller spiller computer i mindst fem timer på en weekenddag.

Den tilsvarende andel er noget lavere blandt pigerne. Således er det hver femte af de 7-11-årige piger og godt hver tredje 12-17-årige pige, der ser tv eller spiller computer i fem timer eller mere på en weekenddag.

Forældres betydning

Forældrenes forbrug af tid foran en skærm har en sammenhæng med børnenes tilsvarende tidsforbrug. Den tid, børn bruger på tv eller computerspil, hænger også sammen med, om deres forældre bor

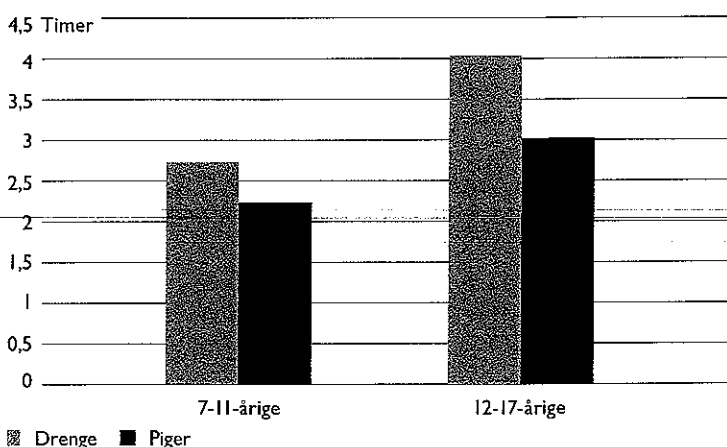
sammen eller ej, hvilken uddannelse forældrene har, og farens tilknytning til arbejdsmarkedet.

Undersøgelsen viser, at for hver time far og mor bruger mere foran tv- eller computerskærmen, bruger deres børn 10 minutter mere. Der er altså en sammenhæng, men den er ikke stærk – det er ikke sådan, at børnene følger forældrenes handlemønster i forholdet én til én på dette område. Uanset sammenhængens styrke ser det ud til, at far og mor er rollemodeller, når det gælder tiden foran tv- og computerskærmen.

Blandt børn, der bor sammen med begge deres forældre, er der 10 pct. flere, der

FIGUR 5

Skolebørns forbrug af tid på tv og computerspil på en gennemsnitlig dag. 2009.



KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

På en gennemsnitlig dag bruger børn i alderen 7-17 år mellem to og fire timer foran skærmen, hvad enten der er tale om et fjernsyn eller en computer-skærm.

Andel, der ser tv eller spiller computer i fem timer eller mere på en gennemsnitlig weekenddag. 2009.

Pct.	Dreng	Piger
7-11-årige	35	20
12-17-årige	53	39

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

En betragtelig del af de 7-17-årige bruger fem timer eller mere på at se tv eller spille computer i weekenden. Fx bruger mere end halvdelen af de 12-17-årige drenge fem timer eller mere foran tv- eller computerskærmen på en gennemsnitlig weekenddag.

bruger mere end tre timer på at se fjernsyn eller spille computer. Altså hvis man sammenligner dem med børn, som kun

bor sammen med deres mor eller far.

Samtidig er der en sammenhæng mellem forældrenes uddannelse og børnenes tid foran tv- og computerskærmen. Hvis far eller mor har en mellemlang videregående uddannelse, eller mor har en faglig uddannelse, er sandsynligheden for, at deres børn ser mere end tre timers tv dagligt, mellem 10 og 20 pct. større set i forhold til, hvis forældrene ingen uddannelse havde.

Endelig viser tidsstudierne, at farens tilknytning til arbejdsmarkedet har betydning. Hvis far er ledig eller pensionist, er sandsynligheden for, at børnene bruger mere end tre timer på at se tv eller spille computer, over 30 pct. lavere i sammenligning med børn, hvis forældre er beskæftigede.

Hver dag er et ud af syv yngre skolebørn meget alene

På en gennemsnitlig skoledag er 16 pct. af de yngre skolebørn – de 7-11-årige – alene i tre timer eller mere.

Alenetid er den tid, hvor børnene ikke er sammen med forældre eller venner, hvor de ikke er i skole eller institution og ikke sover. Det betyder i praksis, at skolebørnene godt kan være i selskab med

andre mennesker og stadig blive betragtet som alene. Det afgørende er, at børnene selv har angivet, at de ingen tætte relationer har til disse mennesker, som derfor ikke kan forventes at have en påvirkning på børnenes adfærd eller deres oplevelse af at være alene.

Ældre skolebørn mere alene

Jo ældre skolebørn er, desto mere angiver de at være alene. 16 pct. af de 7-11-årige drenge og 17 pct. af de jævnaldrende piger er alene i tre timer eller mere på en gennemsnitlig skoledag. For de ældre skolebørn – de 12-17-årige – er de tilsvarende andele henholdsvis 17 og 21 pct.

Denne sammenhæng – at det er mere udbredt blandt ældre skolebørn at være alene – viser sig også i den gennemsnitlige tid, skolebørn tilbringer alene. Mens de 7-11-årige i gennemsnit er alene lidt mere end en time på skoledage, så er de lidt ældre skolebørn – de 12-17-årige – alene i mellem én og halvanden time.

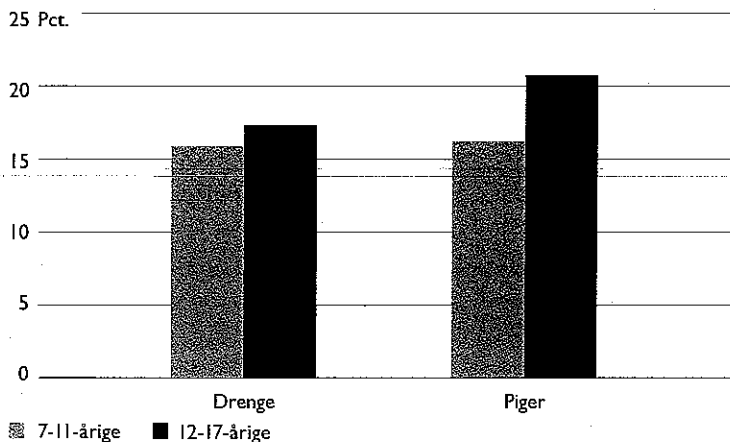
Flest alene om eftermiddagen

På hverdage er skolebørn typisk alene på tre tidspunkter. Nemlig inden de skal i skole, omkring frokost, og når de er kommet hjem fra skole.

Det er særligt om eftermiddagen, at

FIGUR 6

Andel af de 7-17-årige skolebørn, der tilbringer tre timer eller mere alene på en gennemsnitlig skoledag. 2009.



KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Mellem 16 og 21 pct. af de 7-17-årige skolebørn tilbringer tre timer eller mere alene på en gennemsnitlig skoledag.

Den gennemsnitlige tid skolebørn tilbringer alene på skoledage. 2009.

Timer: minutter	Piger	Drenge
7-11-årige	1:09	1:07
12-17-årige	1:20	1:26

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

skolebørnene tilbringer tid alene. Det er således op til 15 pct. af de 7-11-årige og 17 pct. af de 12-17-årige skolebørn, der er alene hen på eftermiddagen. Om morgenen og til frokost er det op til 10 pct. af de 7-11-årige, der er alene, og 15 pct. af de 12-17-årige.

Ledige og pensionister

Undersøger man betydningen af forældrenes socioøkonomiske forhold – det vil sige fars og mors uddannelse, tilknytning til arbejdsmarkedet og deres indkomst – viser det sig, at to forhold har særlig betydning for, om børn tilbringer tid alene.

Hvis far eller mor er uden arbejde, tilbringer skolebørn mindre tid alene. Det er

et forventeligt resultat, da ledige forældre – alt andet lige – har bedre muligheder end beskæftigede for at være sammen med deres børn, når de ikke er i skole.

Det samme gælder, hvis far er pensioneret, men – overraskende nok – ikke hvis det er mor, der er pensioneret.

For lidt søvn, for meget tid foran skærmen og dårlig trivsel går ofte hånd i hånd

Yngre skolebørn, der sover for lidt og bruger for meget tid foran tv- og computer-skærmen, har langt større risiko for at trives dårligt sammenlignet med børn, der sover nok og har et mere moderat tidsforbrug på tv og computer.

I den undersøgelse af skolebørns tidsforbrug, som Rockwool Fondens Forskningsenhed har gennemført, har børnene besvaret en række spørgsmål om, hvordan de selv synes, de har det.

Børnenes svar giver mulighed for at vurdere, hvilken sammenhæng der er mellem hvad, de bruger deres tid på, og hvordan de oplever at have det.

Svarene på trivselsspørgsmålene er omregnet til et indeks fra 0 til 100, hvor 0 er udtryk for meget dårlig trivsel, og 100 er meget god trivsel. Langt de fleste børn, der har deltaget i undersøgelsen, har en score på omkring 80.

Børn, der har opnået en samlet score på indekset på under 66, betragtes i denne sammenhæng som børn med dårlig trivsel. Mellem 6 pct. (piger) og 8 pct. (drenge) af de 7-11-årige og mellem 9 pct. (drenge) og 15 pct. (piger) af de 12-17-årige har opnået en så lav score, at de betragtes som børn med dårlig trivsel. For de yngre skoleelever svarer det til, at et til to børn i en skoleklasse på 25 elever

trives dårligt. For de ældre skoleelever er det mellem to og fire elever, der ikke trives.

Risikoen for, at et barn mellem 7 og 11 år ikke trives, er – samlet set – 8 pct. for drenge og 6 pct. for piger i den alder.

Adfærd og trivsel

Det er ikke kun kombinationen af for lidt søvn og for meget tv eller computer, der kan øge risikoen for dårlig trivsel. Også andre kombinationer af u hensigtsmæssig adfærd kan føre til, at børn trives dårligt.

7-11-årige, der ikke dyrker motion og tilbringer meget tid alene, har markant større risiko for at trives dårligt end deres jævnaldrende skolekammerater.

12-17-årige, der springer morgenmaden over og tilbringer for meget tid alene, har markant større risiko for dårlig trivsel. Og de 12-17-årige, der undlader at spise morgenmad, og som samtidig bruger for meget tid på tv og computer, har ligeledes stor risiko for at trives dårligt.

Morgenmad og trivsel

Morgenmad er en vigtig indikation på trivselproblemer blandt børn, hvad enten det er morgenmaden selv eller omstændighederne omkring morgenmaden, der er af betydning.

Sammenhængen mellem dårlig trivsel og at springe morgenmaden over, undlade at motionere og tilbringe meget tid alene. 2009.

Børn, der ikke spiser morgenmad, har...	<ul style="list-style-type: none"> • større risiko for at være bange eller urolige sammenlignet med børn, der får morgenmad • større risiko for at være utrøstelige • større risiko for at blive vrede og hidsige • større risiko for at være kedede af det • større risiko for at være trætte • større risiko for at være meget nervøse • større risiko for ikke at føle sig friske • større risiko for at være triste til mode • mindre chance for at være fulde af energi
Børn, der ikke dyrker motion, har...	<ul style="list-style-type: none"> • større risiko for ikke at føle sig friske sammenlignet med børn, der motionerer • større risiko for at være meget nervøse
Børn, der tilbringer meget tid alene, har...	<ul style="list-style-type: none"> • større risiko for ikke at føle sig friske sammenlignet med børn, der tilbringer mere tid sammen med andre • mindre chance for at være fulde af energi

Note: Sammenhængen vedrørende morgenmad og dårlig trivsel og mellem det at være alene og dårlig trivsel er opgjort for skoledage. Sammenhængen mellem manglende motion og dårlig trivsel er opgjort for en gennemsnitlig ugedag.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Børn, der undlader at spise morgenmad, har større risiko for at være bange eller urolige og for at være utrøstelige og også større risiko for at være vrede og hidsige end børn, der spiser morgenmad.

Skolebørn, der ikke bruger tid på at spise morgenmad, har større risiko for ikke at føle sig friske sammenlignet med dem, der har spist morgenmad. De er også mere tilbøjelige til at være nervøse, kede af det, utrøstelige, triste, trætte, bange, urolige, vrede og hidsige end de af deres jævnaldrende, som har fået morgenmad.

Undersøgelsen viser også, at børn, der undlader at motionere, bruger mere tid foran fjernsynet eller computeren end gennemsnittet, eller som tilbringer meget tid alene, har større risiko for at opleve dårlig trivsel.

Selvom undersøgelsen af børns hverdag ikke kan sige noget om kausaliteten – fx om den manglende morgenmad giver dårlig trivsel, eller om børn der trives dårligt har nedsat lyst til at spise – så er der en stærk sammenhæng mellem at spise morgenmad og trives godt.

Børn, som er overvægtige, har også andre problemer

Når børn er overvægtige, er det samtidig sandsynligt, at de sover og motionerer for lidt, ikke får morgenmad, er meget alene og bruger lang tid foran tv- eller computerskærm.

Fx har skolebørn, der sover mindre end anbefalet, langt større sandsynlighed for at være svært overvægtige sammenlignet med børn, der sover som anbefalet. Børn, der springer morgenmaden over, har en større sandsynlighed for at være moderat overvægtige. Og børn, der ikke motionerer, har en større sandsynlighed for at være moderat overvægtig end børn, der motionerer.

Derudover er der sammenhæng mellem overvægt, og tiden børnene bruger alene, og tiden de bruger foran tv- og computerskærmen.

Anden forskning peger da også på, at motion, morgenmad og en begrænsning

af antallet af skærmtimer er godt for helbredet.

Meget tv og overvægt

Sammenhængen mellem overvægt og den tid, børnene bruger foran tv- og computerskærmen, er illustreret i figur 7.

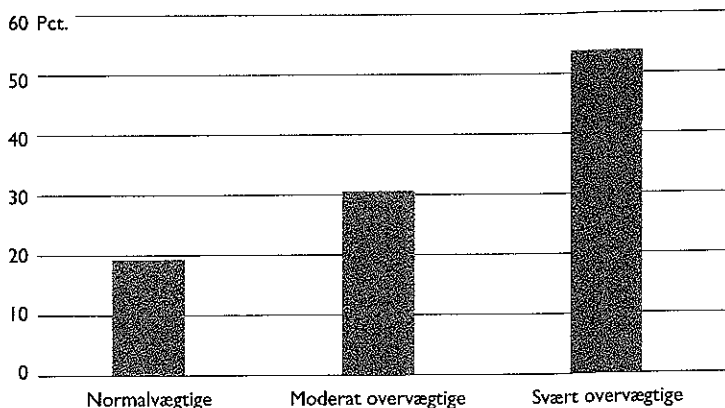
Af figuren fremgår andelen af de normalvægtige, de moderat overvægtige og de svært overvægtige mellem 12 og 17 år, som bruger meget mere tid end gennemsnittet på at se tv eller spille computer.

19 pct. af de normalvægtige børn bruger mere tid end gennemsnittet på at se tv eller spille computer. Den tilsvarende andel blandt de moderat overvægtige er 30 pct. og 54 pct. blandt de svært overvægtige.

Ikke årsagssammenhæng

Tidsstudierne kan ikke umiddelbart sige noget om årsagssammenhængen – det vil fx sige, om børnene bruger mange timer foran fjernsynet, fordi de er overvægtige, eller om de er blevet overvægtige, fordi de har tilbragt for mange timer foran skærmen.

FIGUR 7
Andelen af 12-17-årige, der bruger meget mere tid end gennemsnittet på tv og computerspil. 2009.



Note: Børns Body Mass Index (BMI) er anvendt som mål for overvægt. Der er forskellige BMI-grænser for piger og drenge og for forskellige aldersgrupper.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Over halvdelen af de svært overvægtige 12-17-årige bruger meget mere tid foran tv- eller computerskærmen end jævnaldrende børn.

Børn, der klarer sig godt i skolen, bruger også tiden fornuftigt – uanset familiebaggrund

Børn af mødre, der har en videregående uddannelse, klarer sig bedre i skolen end andre børn. At det forholder sig sådan er velkendt, og Rockwool Fondens Forskningsenheds undersøgelse af børns tidsanvendelse bekræfter, at denne sammenhæng er der.

Men dette studie går et skridt videre, idet der søges svar på spørgsmålet om, hvorfor denne sammenhæng er der. I princippet kan man nemlig forestille sig to typer af forklaringer.

Den ene er den enkle, at kvinder, der har været i stand til at tage en videregående uddannelse, giver deres – i denne sammenhæng gode – evner videre til børnene.

Den anden type forklaring er, at kvinder med en videregående uddannelse bedre end andre er i stand til at navigere i strømmen af informationer om børneopdragelse og sundhed. Eller, med andre ord, at børn af veluddannede mødre klarer sig bedre i skolen, fordi deres mødre får dem til at gå tidligt i seng, huske at spise morgenmad, motionere, undlade at se for meget tv og så videre.

Forskel i opførsel, men ...

Mens analysen ikke kan bekræfte den første (genetiske) forklaring – det indeholder den nemlig ingen informationer om – tyder det på, at den anden (adfærdsmæssige) forklaring – i hvert fald et stykke ad vejen – skal modereres til, at alle børn vil

TABEL 7
Det gennemsnitlige tidsforbrug blandt børn på forskellige aktiviteter, fordelt på mors uddannelsesniveau. 2009.

	Mor har videregående uddannelse	Mor har ikke videregående uddannelse
Motion og sport (gennemsnitlig ugedag)	29 minutter	32 minutter
Tid foran tv- eller computer (gennemsnitlig ugedag)	174 minutter*	190 minutter
Andel, der ikke spiser morgenmad	16 pct.*	25 pct.
Andel, der ikke sover nok	26 pct.	27 pct.

* indikerer, at der er signifikant forskel på, hvor meget tid børn, der har en mor med en videregående uddannelse, bruger i forhold til andre børn.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

have fordele af en struktureret og aktiv hverdag.

Undersøgelsen viser godt nok, at der er forskelle i adfærd mellem børn af mødre med kort og lang uddannelse. Børn af mødre med en videregående uddannelse tilbringer i gennemsnit 174 minutter – lige under tre timer – foran en tv- eller computerskærm på en gennemsnitlig ugedag. Andre børn tilbringer til sammenligning 190 minutter – over tre timer – foran skærmen.

På samme måde er der forskelle i forhold til spørgsmålet om, hvorvidt børnene ikke bruger tid på morgenmad. Mens 16 pct. af børn af veluddannede mødre undlader at spise morgenmad, gælder det for 25 pct. af de øvrige børn.

Så børn af mødre med en længerevarende uddannelse tilbringer færre timer foran fjernsynet, og en større andel spiser morgenmad.

Men selvom der er væsentlige forskelle på nævnte punkter, viser undersøgelsen, at forskellene ikke er store nok til at forklare forskellene i børnenes skoleresultater. Børnenes dagligdag – om de sover nok, får morgenmad, dyrker motion eller ser meget tv og spiller computer – har

nemlig for alle børn en positiv sammenhæng med, hvordan de klarer sig i skolen.

Børns adfærd og resultater

Som led i undersøgelsen har børnene skullet angive, hvor gode de selv vurderer, at de er til matematik og læsning.

Sammenholder man børnenes egne vurderinger med deres tidsforbrug, viser det sig – ikke overraskende – at deres resultater i skolen hænger sammen med, hvad de bruger deres tid på.

Jo mere tid børn bruger på at se tv og spille computer, desto dårligere oplever de selv, at de er til læsning.

Der er også en negativ sammenhæng mellem børns søvnvaner og deres resultater i læsning. Børn, der sover for lidt, er dårligere til læsning end børn, der får nok søvn.

Det har også en negativ sammenhæng med resultaterne i matematik, hvis børnene springer morgenmaden over.

Til gengæld er der en positiv sammenhæng mellem børns motionsvaner og deres succes i matematik. Jo mere børn motionerer, desto bedre synes de, at de klarer sig i matematik, eller også giver succes i skolen mere energi.

Rockwool Fondens Forskningsenhed. Nyhedsbrev (ISSN 1396-1217) udgives for at informere offentligheden om resultaterne af den løbende forskning i Enheden. Nyhedsbrevet er ikke ophavsretligt beskyttet og må frit citeres eller kopieres med fornøden kildeangivelse.

Ansvarshavende redaktører: Forskningschef Torben Tranæs og formidlingschef Bent Jensen. Forskningsenhedens øvrige medarbejdere er: Sekretær Semra Ademovska, forsker Lars Højsgaard Andersen, forskningsassistent Pål Celine Krogh Andersen, projektchef og seniorforsker Signe Hald Andersen, forskningsassistent Kristian Hedeager Bentsen, seniorforsker Jens Bonke, forsker og it-ansvarlig Johannes Kaalby Clausen, forsker Peter Fallesen, forsker Jane Greve, forskningsassistent Sidsel Halben-Feld, seniorforsker Eskil Heinesen, forsker Camilla Hvidtfeldt, forskningsassistent Peter Hørlück Jessen, forsker Rasmus Landersø, evalueringschef og forsker Helene Bie Lilleør, evalueringskoordinator Ulrik Lund-Sørensen, forskningsassistent Bodil Wullum Nielsen, forskningsassistent Martin Engvang Roed, seniorforsker Marie Louise Schultz-Nielsen, forsker Peer Skov, forskningsassistent Jossi Steen-Knudsen og forskningsassistent Ermias Gebu Weldesenbet.

Evt. praktiske spørgsmål i forbindelse med nyhedsbrevet besvares på tlf. 33 34 48 00.

Adresse: Sølvgade 10, 2. tv., 1307 København K. E-post: forskningsenheden@rff.dk. Hjemmeside: www.rff.dk.