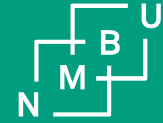


Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

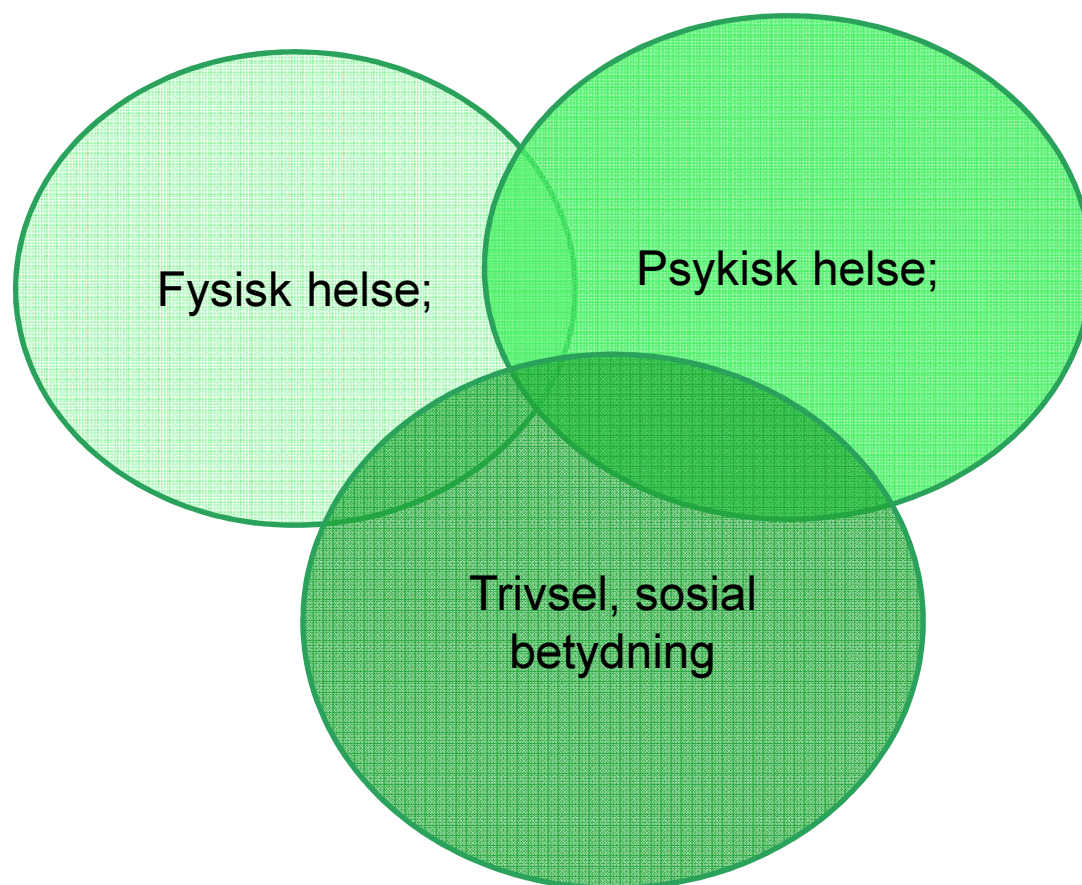


Kontaktutvalget for velforeninger i Oslo.  
Seminar om urbant friluftsliv 16.10.2014. Håndverkeren

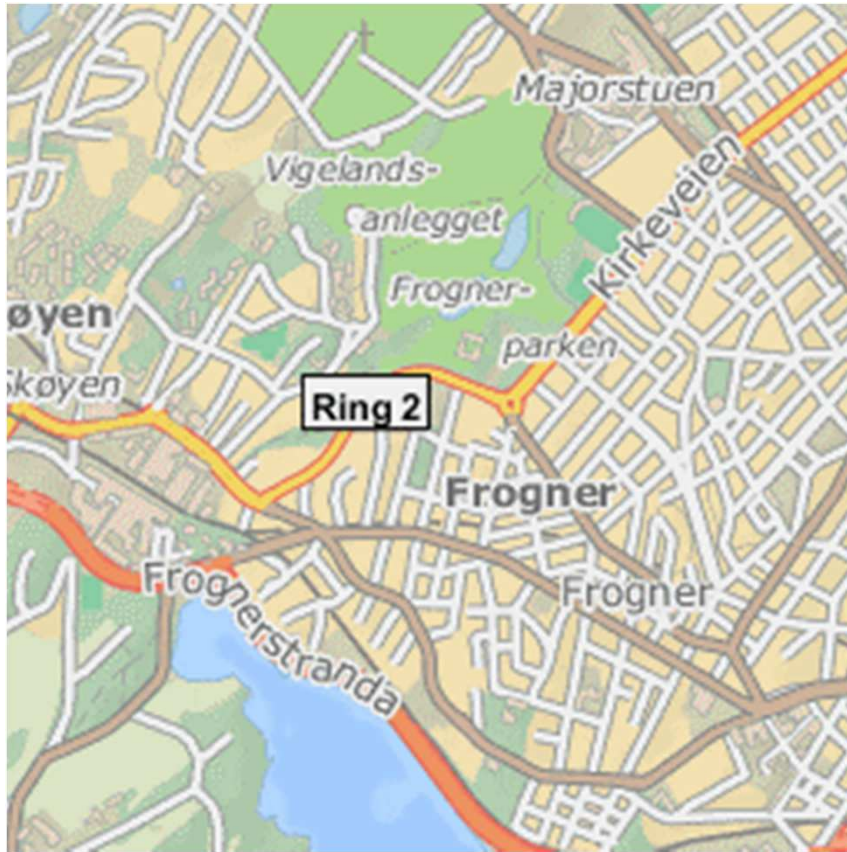
# «Grøntområdenes betydning for helse og trivsel»

Landskapsarkitekt MNLA Professor Kine Halvorsen Thorén  
Institutt for landskapsplanlegging NMBU

# 1. Helse og trivsel? Noen definisjoner



# Hva er et blå - grønt område?



Offentlig tilgjengelige blågrønne områder;  
Både naturområder og kultiverte

Vann i alle former og vegetasjonskledde  
Områder både på privat og offentlig grunn,  
dvs. Blågrønne omgivelser

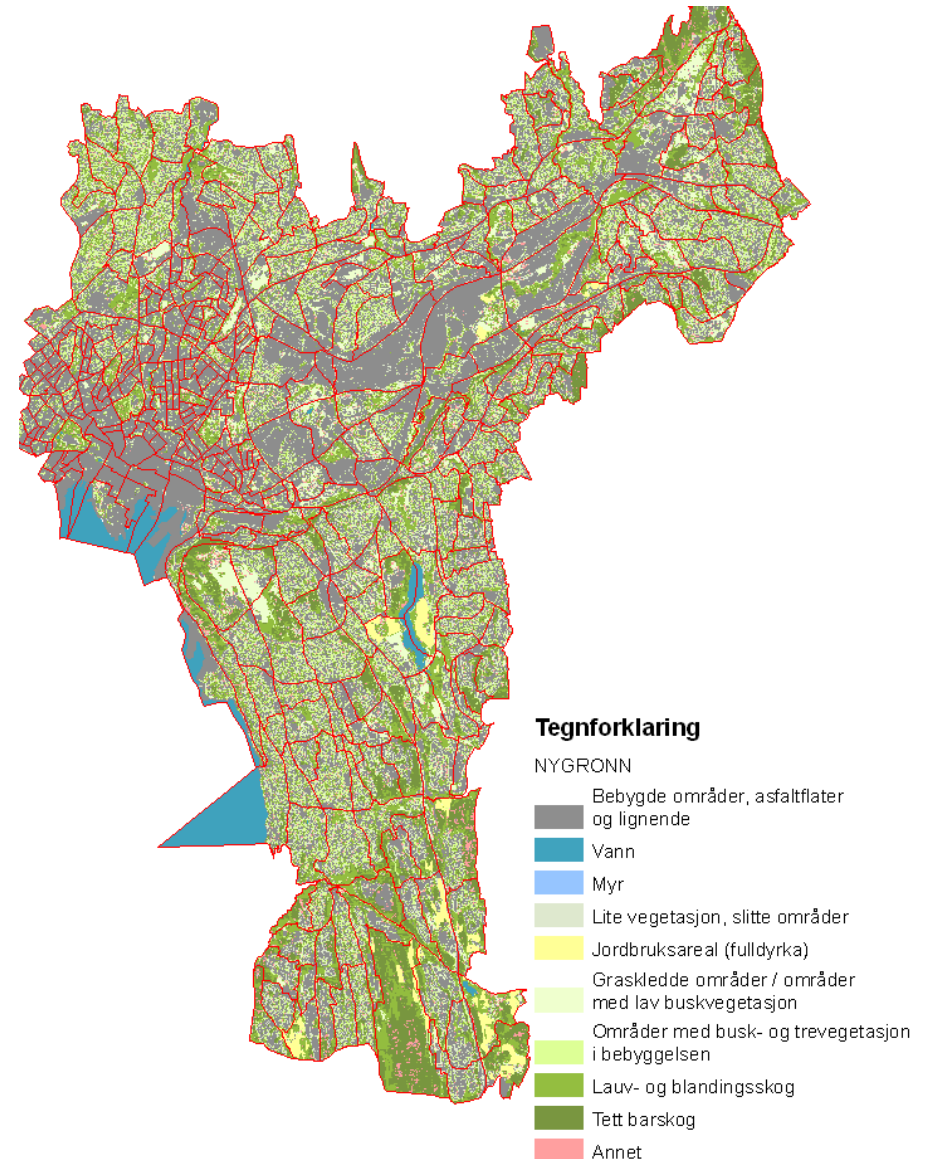
## 2. Blå og grønne områders betydning for helse

Mest entydige resultat fra forskningen:

**Positive samvariasjoner mellom psykisk helse og grønne områder;**

**I følge Kaplan & Kaplan (1989)**

- Naturen byr på 're- kreative miljøer', og fremmer spontan oppmerksomhet'
- Motvirker 'mental trøtthet', forårsaket av for mye målrettet oppmerksomhet.





# Litt om enkeltområder versus bevegelseslinjer

En studie av ungdom og fysisk aktivitet i to nabolag i Fredrikstad viste:

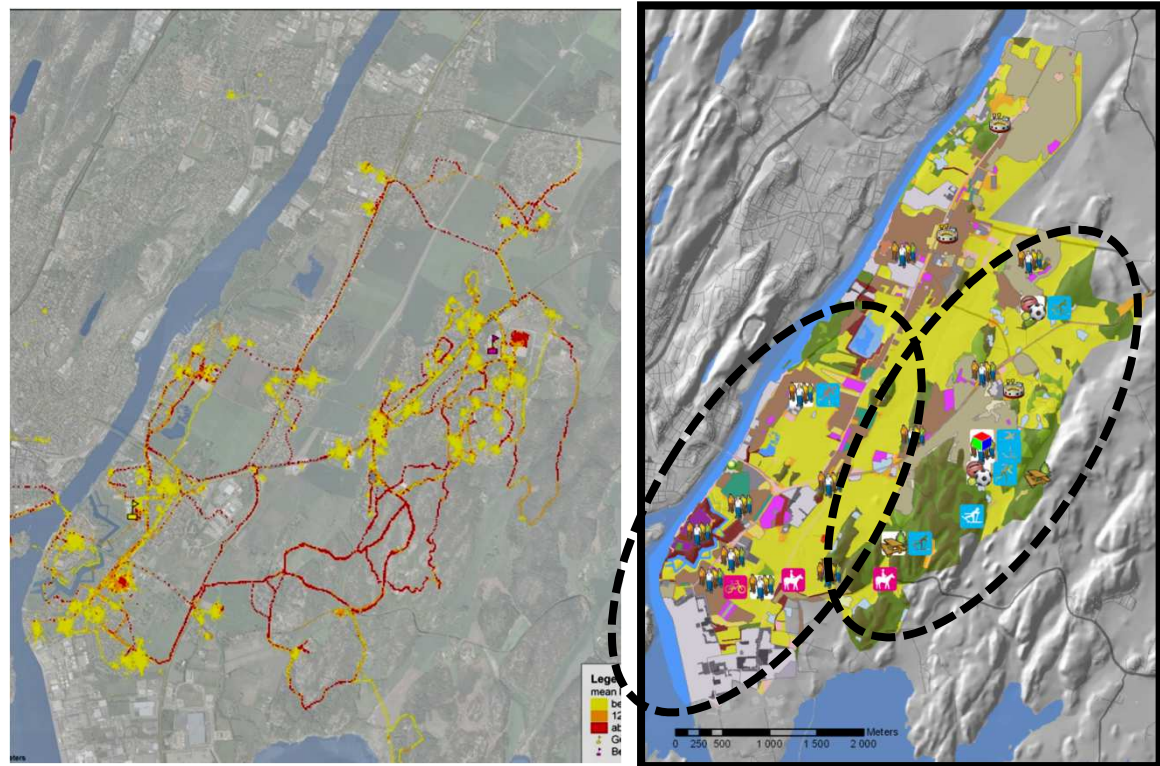
- At det ikke var sammenheng mellom fysisk utforming og aktivitetsnivå.
- At ungdommene var like passive begge steder (nådde ikke anbefalingene)

## MEN:

- Fysisk miljø innvirker på valg av aktivitetstyper
- Mest bruk innenfor 2.5 km radius

## OG:

- Høyest aktivitetsnivåer langs bevegelseslinjer dvs. løyper i skogen/ langs gang- sykkelveger



Aradi et al (2014 submitted)

# Barn, lek, motorikk og naturens betydning:

- Gir bedre motorikk og øker fysisk aktivitetsnivå.
- Det er i dag også mye forskning på sammenhengen mellom læring/kognitiv utvikling og motorikk
- Lett kronedekke hindrer for mye UV-stråling. For mye sol kan være et problem også hos oss!
- Barn i naturbarnehager/ utebarnehager er friskere enn andre barn
- Natur i seg selv stimulerer leken, også på andre områder av skolegården



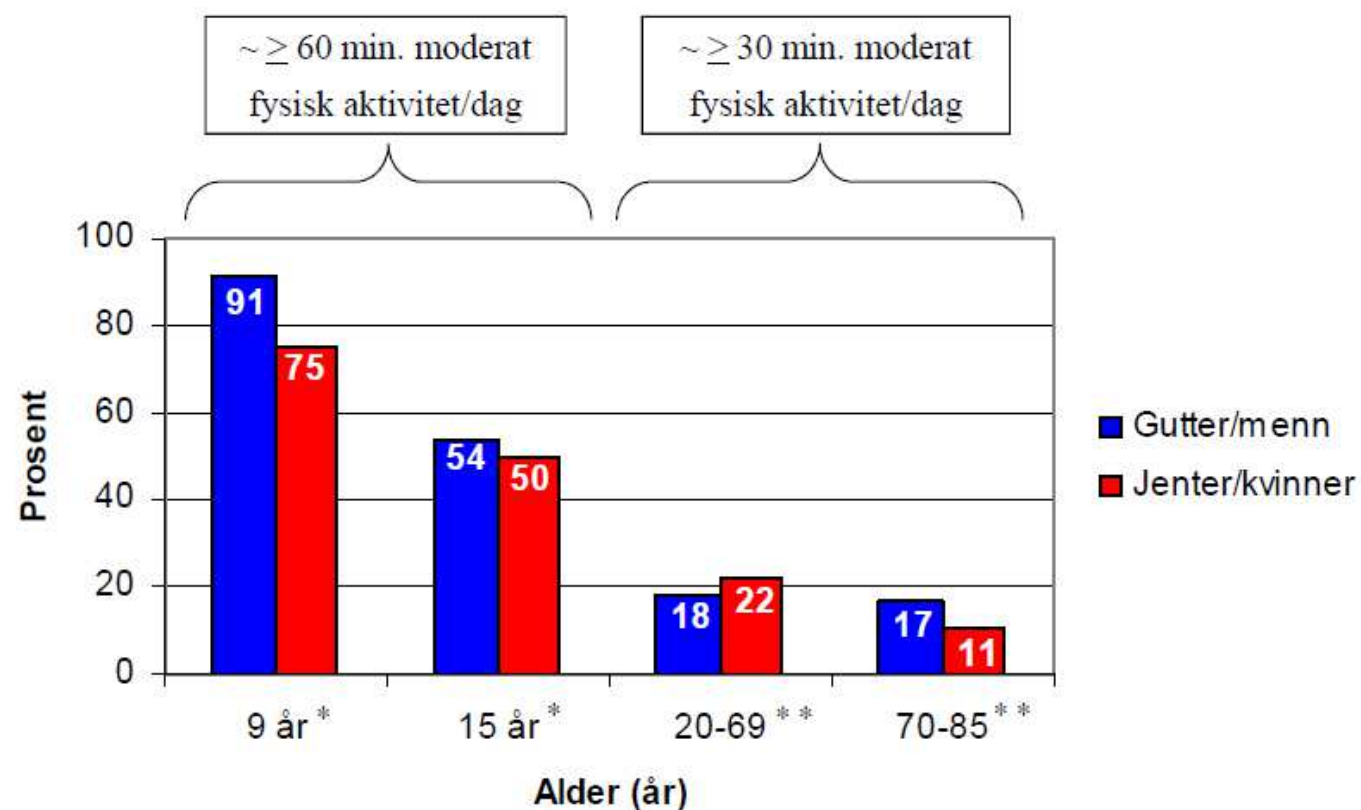
# Vi har noen utfordringer!

## Aktivitetsnivået i befolkningen



### Status fysisk aktivitet; Andelen som oppfyller anbefalingene

Nasjonalt råd for fysisk aktivitet



(\*Helsedirektoratet 2008, \*\*Helsedirektoratet 2009)



# 3. Blågrønne områder og trivsel/ sosialt liv

**NB. offentlig tilgjengelige grønne områder har betydning som:**

- Rom for fellesskap;
  - Møter mellom mennesker og samvær
  - Lokalmiljøet
  - For det anonyme fellesskapet
- Rom for tilflukt
- - retrett plasser

Gir folk en følelse av tilhørighet

Yttri 1999



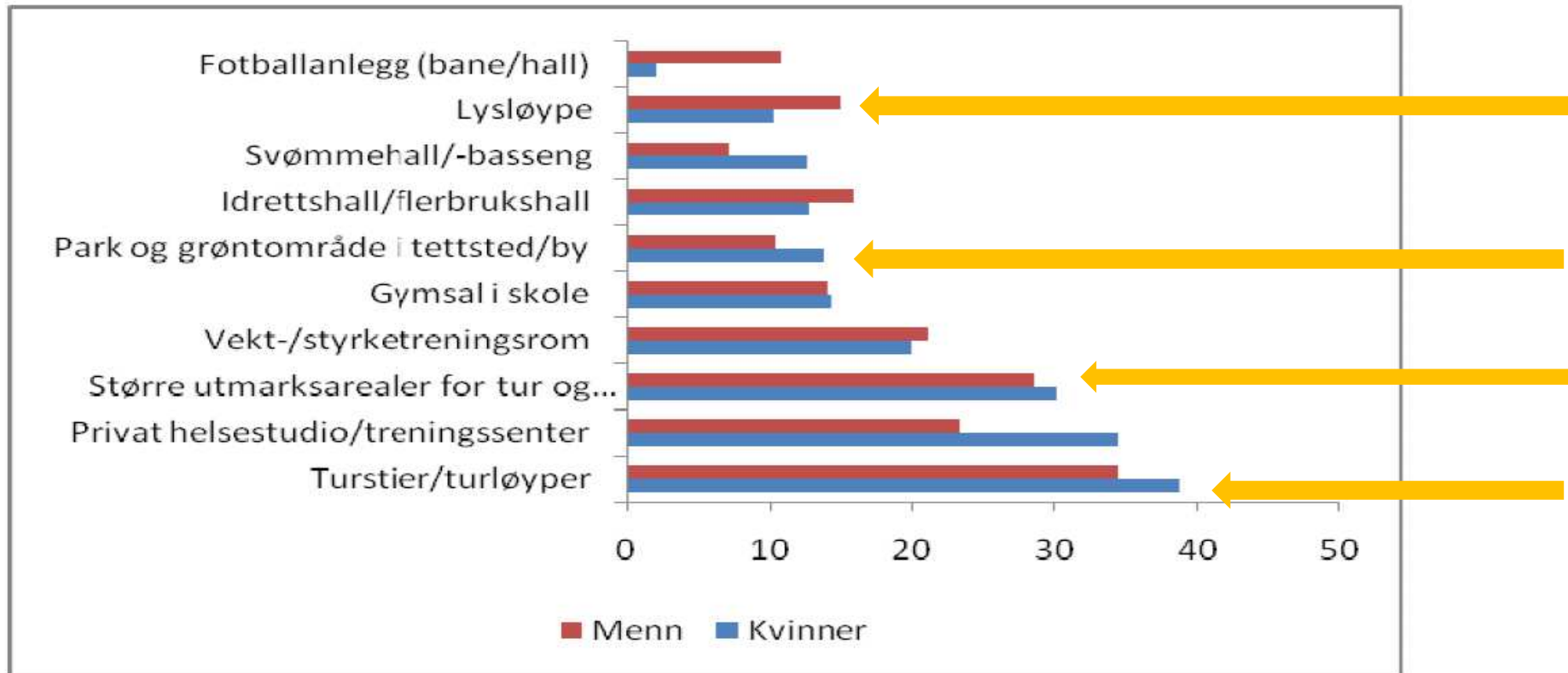




# Etterlyst og går på bekostning av livskvalitet:

Grønnere omgivelser og vakre sosiale møteplasser Thorén et al (2000)

# 5. Hva slags grønne områder og hvor?



Figur 21: Hvordan bruker menn og kvinner ulike anlegg? Prosentandel av befolkningen over 15 år som trener en gang eller flere i uka.



# I følge Jan Gehl:

Aktiviteter kan inndeles i valgfrie og nødvendige aktiviteter

UTVIKLINGEN AV NØDVENDIGE OG VALGFRIE AKTIVITETER



NØDVENDIGE AKTIVITETER FOREGÅR UAVHENGIG AV BYROMMENES KVALITET

VALGFRIE AKTIVITETER FORUTSETTER HØY KVALITET I BYROMMENE

## I dag:

Gehl Architects (2014)

**Nødvendige aktiviteter:** Først og fremst knyttet til dagliglivets transporter

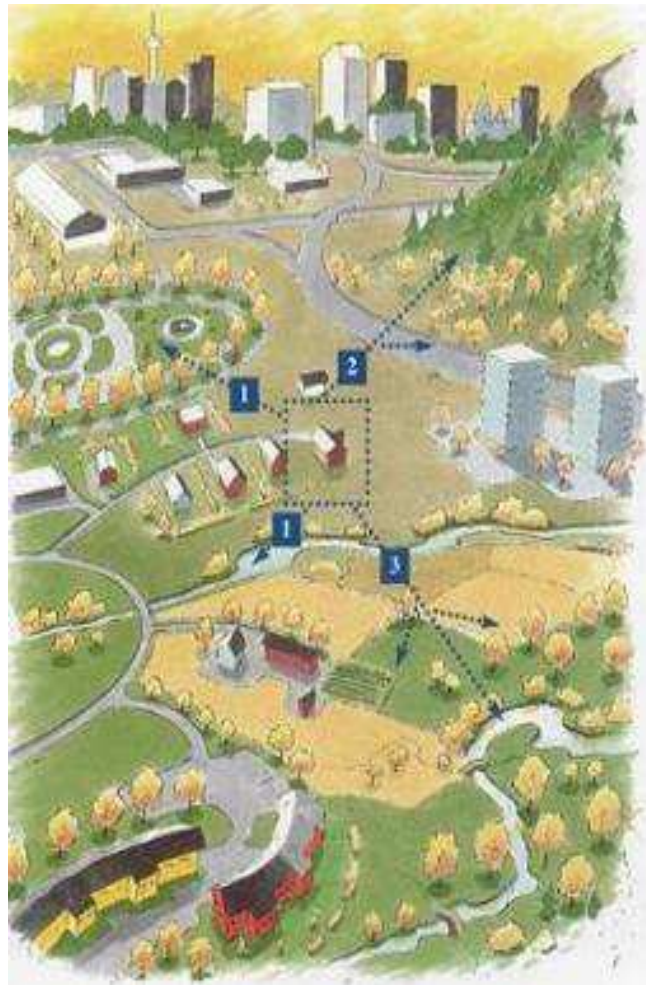
**Valgfrie aktiviteter:** Først og fremst fritids- og rekreasjonsaktiviteter; både aktive og passive

**M.a.o.:** 1) Hvordan kan grønne områder/ forbindelser øke hverdagsaktivitet?  
2) Hvordan kan grønne områder bidra til mer aktiv frivillig aktivitet?<sup>12</sup>

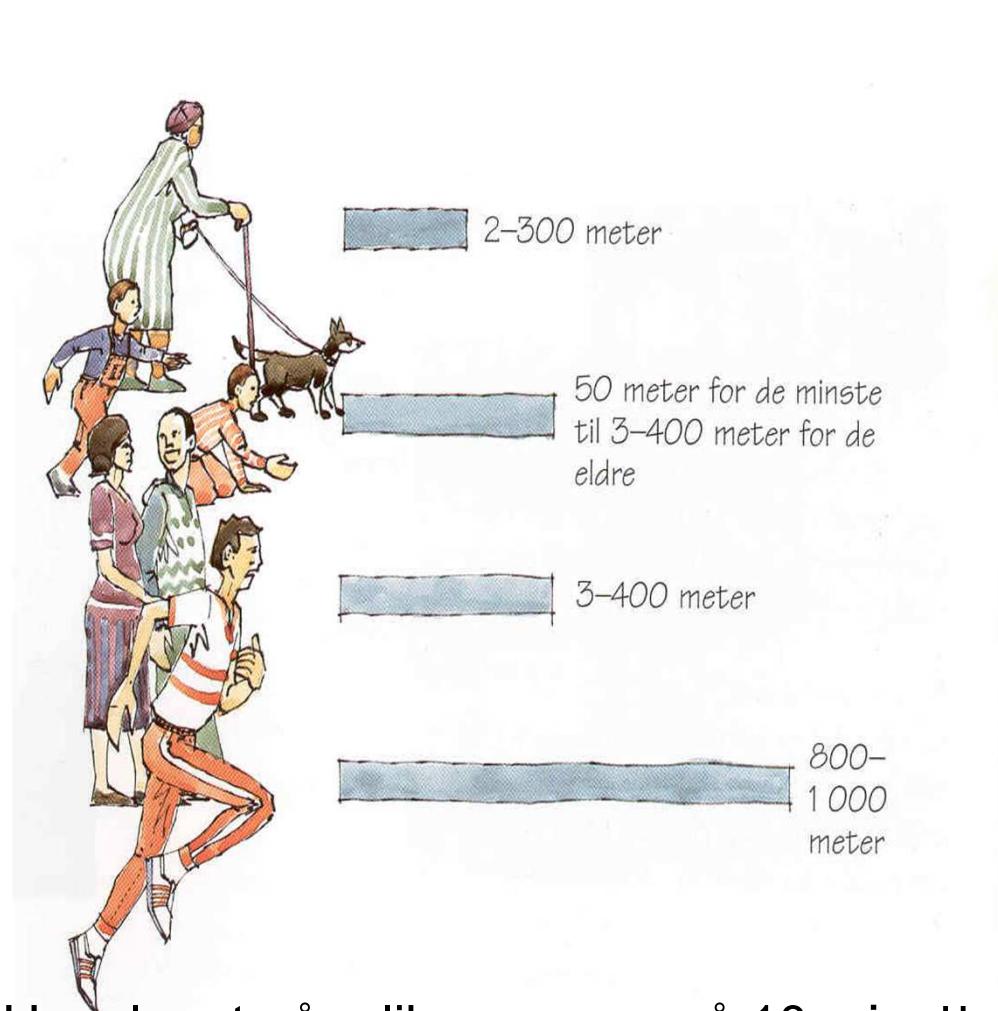


# Grønne områder Må ligge nær boligen

Avstanden påvirker bruken

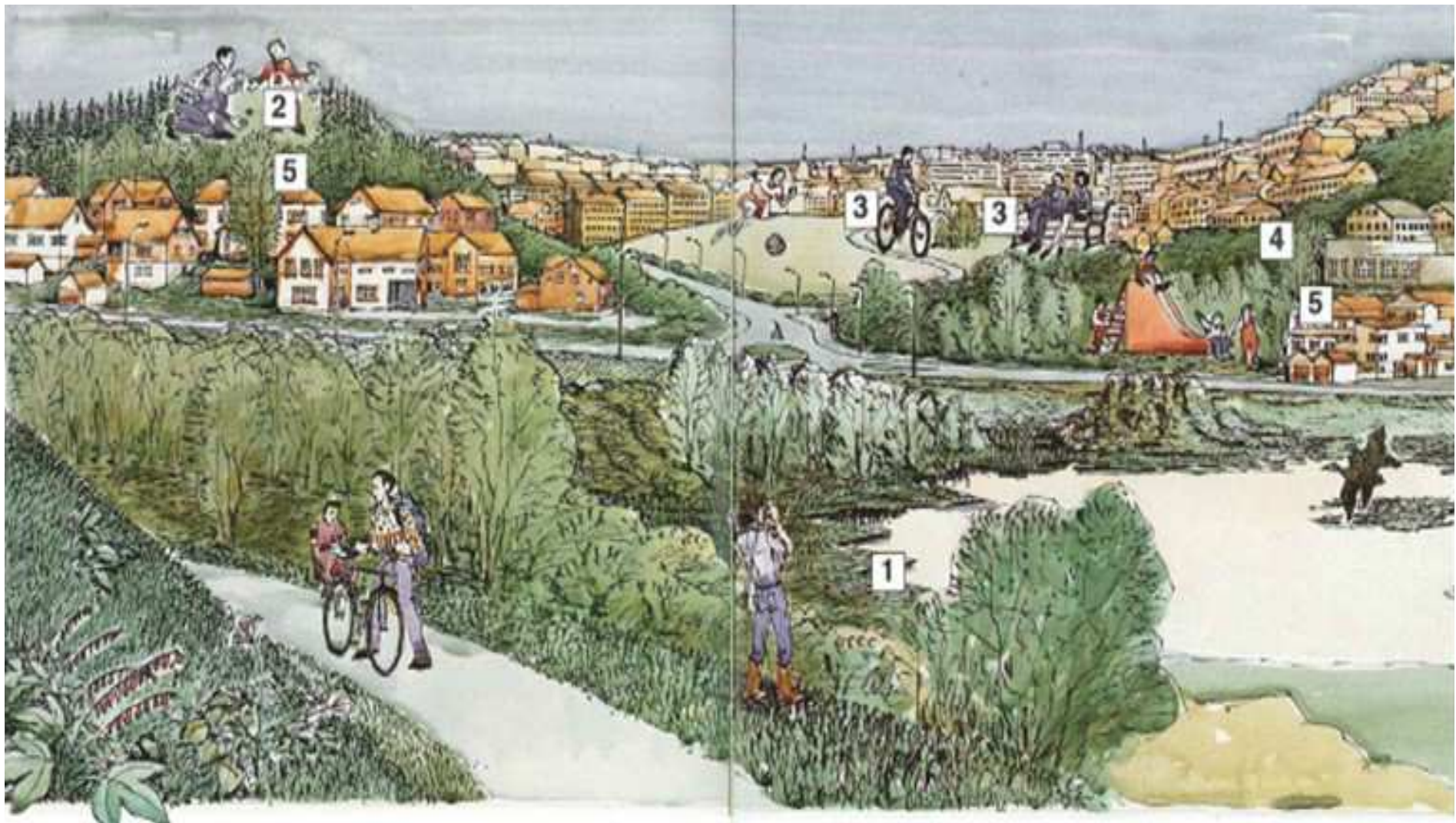


Boligen som utgangspunkt



Hvor langt går ulike grupper på 10 minutter?

Fra DN Håndbok 6: 1994



- |   |  |
|---|--|
| 1) Overgangssonen by/ omland = Marka....                              | Sone 0,5 – maks 2 km, maks 2km avstand   |
| 2) Store grønne områder inne i byen.....                              | Tur på 2 km (200 daa) , maks 500 m. unna |
| 3) Mindre grønne områder inne i byen.....                             | 5 daa, maks 200 m. unna                  |
| 4) Grønne korridorer.....   | 50 m. brede, maks 500 m. unna            |
| 5) Felles grønne områder i boligområder,<br>skoler og barnehager..... | Kontekstavhengige normer                 |



# Den blågrønne strukturen som premis for planleggingen. Eks. Fornebu



ill. Bjørbekk og Lindheim



ill.: Fornebulandet.no



ill. Bjørbekk og Lindheim



ill. Bjørbekk og Lindheim







Grønne omgivelser og ikke bare grønne områder er viktig for helse og trivsel

**Takk for oppmerksomheten**

