

KUNNING TIL FORELDUR OG LUTTAKARAR

Heitið á verkætlanini: Árinini á kropslig evni, sosialan trivna og vitan um heilsu eftir 11 vikum við fót bólt svenjing saman við undirvísing í heilsu í skúlahøpi.

Vit vanda okkum til tykkara, fyri at spyrja, um barn tykkara hevur áhuga í at luttaka í einari heilsuvísindarligari kanning, ið hevur til endamáls at kanna, um fót bólt svenjing í skúlanum hevur ávirkan á kropsligu evnini hjá skúlabørnum og teirra vitan um heilsu. Kanningin verður gjørd í samstarvi við Syddansk Universitet.

Áðrenn avgerðin verður tikin, um barn tykkara skal vera við, verða tit biðin um at lesa kunningina á næstu síðunum gjølla, fyri at tryggja, at tit eru greið yvir endamálið og framferðarháttin av kanningini. Vit gera vart við, at luttøka í kanningini er sjálvboðin. Møguligt er at taka barn tykkara úr kanningini, um ynski verður um hetta, uttan at greiða nærri frá orsökini. Hetta er eisini galdandi hóast luttøkan er skrivliga váttað.

Um vilji er at luttaka, ella tit vilja vita meira, verða tit boðin á kunnandi fund. Tá kunningarfundurin er lokin og tit hava avgjørt at lata barn tykkara luttaka í kanningini, verður samtykkisvátan útflyggjað og útfylt. Áðrenn skrivað verður undir samtykkisvátanina, verða tit biðin um at lesa ískoytið: ”Áðrenn avgerðin verður tikin – at vera royndarpersónur í heilsuvísindaligum kanningum” (verður latin tykkum á kunnandi fundinum), ið er sett saman av Den Nationale Videnskabsetiske Komité og sigur frá rættindum og umhugsni sum luttakari í hesi kanning. Tá samtykkisvátanin er latin inn, seta vit okkum í samband við tykkum/børnini, so tit fáa nærri kunning.

Vinarliga heilsan

Magni Mohr

Depil fyri Heilsu- og Almanagransking, Fróðskaparsetur Føroya.

Formaður í Fólkaheilsuráðnum.

KANNINGIN

Endamálið við kanningini

Endamálið við verkætlanini er at kanna, um 11 vikur av fót bólt svenjing í skúlanum kann ávirka fysiska formin, motivati ónina og vitanina um heilsu hj á 10-12 ára gomlum næmingum.

Grundarlagið fyri heilsuvísindaligu kanningini

Alsamt fleri børn gerast minni virkin og ov tung, og dagliga virkisstigið fellur við aldrinum. Í tíðarskeiðinum 1998-2007 er parturin av skúlabørnum, ið dagliga iðka ítrótt, minkaður úr 89% til 84%.

Tað er væl kent, at reglugligt kropsligt virkse mi er gagnligt bæði kropsliga og sálarliga. Kropsligt virkse mi hevur ein týðandi leiklut í at fyribyrgja sjúkum, og kanningar vísa, at børn, ið iðka ítrótt regluliga, hava sunnari hjarta og betri beinagrind enn børn, ið ikki iðka. Kanningar vísa harafturat, at samanhangur er ímillum kondit ón og blóðtrýst. Somuleiðis er styrkin í beinagrindini, ið verður bygd upp í barna- og ungdómsárunum (t á vit vaksa), týðandi fyri beinagrindsheilsuna, t á vit eru vaksin, og minkar um vandan fyri at fáa beinbroyskni.

Heilsufót bóltur fyri vaksin hevur víst seg at vera ein munagóður venjingarháttur, har bert 3 mánaðir kunnu elva til lægri blóðtrýst, størri vøddamassa, størri vøddamegi, betri balansu og betri beinagrind. Intensiteturin í fót bólti er høgur, og tískil kann hugsast, at fót bólt svenjing kann elva til betri venjing og heilsu, tó at hetta er ikki er kannað nærri enn. Kropsligt virkse mi hevur ein týðandi leiklut í fyribyrging av fleiri sjúkum, ið eru avbjóðandi fyri nýtímans samfelagið. Kanningar vísa, at børn, ið iðka regluligan ítrótt hava betri hjarta- og beinagrindsheilsu enn børn, ið ikki iðka ítrótt. Kanningar hava harafturat víst, at samanhangur er millum konditión (aerob fitness) og systoliska- og diastoliska blóðtrýstið.

Motivatiónin spælir ein týðandi leiklut í at varðveita áhugan hj á børnum og ungum at iðka ítrótt. Kanningar vísa á, at ígjøgnum ítrótt og kropsligt virkse mi, læra vit at seta okkum mál, at vera glað, og at spæla og mennast saman við øðrum. Tó manglar vitan um hesar eginleikar í skúlahøpi og serliga ímillum 10-12 ára gomul børn.

Nýggjar kanningar í Danmark og øðrum londum vísa, at samanhangur er ímillum kropsligt virkse mi og at læra. Tað tykist vera positivt samband millum kropsligt virkse mi og IQ, hvussu væl

næmingarnir klára seg í skúlanum og atburðin hjá næmingunum. Tó er enn ov lítil vitan um, hvussu intensiv intervalvenjing ávirkar læringina hjá børnum.

Royndarpersónar

Barn tykkara kann luttaka í verkætlanini um hann/hon er millum 10-12 ár, gongur í 5. flokki og er frískur/frísk. Um barnið hevur onkra sjúku, skulu tit gera vart við tað. Barn tykkara skal harafturat kunna luttaka í eini kanning, ið varar umleið 1-3 tímar. Hetta fer fram í tveimum umførum, áðrenn og eftir kanningartíðarskeiðið, sum er 11 vikur. Barn tykkara skal eisini kunna venja fótboldt tvær ferðir um vikuna í 45 minuttir í skúlatíð. Venjingin fer fram á skúlanum, har barn tykkara gongur, ella onkustaðni nærhendis. Um barnið t.d. kemur til skaða ella verður sjúkt, er møguleiki fyri at melda seg úr verkætlanini, ella at halda ein steðg í eitt tíðarskeið. Um barnið er uttan skaðar og sjúkur, verður væntað, at barnið luttekur í øllum venjingunum.

Mannagongd: Venjing og kanning

7 føroyskir skúlar taka lut í hesi útvíðkaðu kanningini. 12 skúlar (400 børn) hava áður luttikið. Við lutakasti verða skúlarnir deildir upp í tveir bólkar - ein venjingarbólk ella ein kontrollbólk. Skúlastjórnarnir/flokslærararnir upplýsa okkum navn og føðingardag hjá barninum, eftir at vit hava fingið samtykki frá foreldrum um, at barnið kann luttaka í kanningini.

Venjing

Venjingin í venjingarbólkinum er sett saman av 45 minuttum av fótboldtsvenjing tvær ferðir um vikuna í 11 vikur. Hvørja viku verður harafturat undirvíst í einum nýggjum heilsuráði. Í báðum førum skipa lærarar frá skúlanum fyri venjingini og undirvísingini. Kontrollbólkurin venur ikki, og luttekur tískil bert í kanningunum áðrenn og eftir venjingar- og undirvísingartíðarskeiðið. Vit skjóta tó upp, at skúlarnir í kontrollbólkinum fáa møguleika fyri at venja, tá tær 11 vikunar eru farnar.

Fótboldtsvenjing

Á sama hátt sum tá kanningar vóru gjørdar við 30-55 ára gomlum óvandum kvinnum og monnum, verður venjingin bygd upp av fótboldtsvenjingum, driblingum, avleveringum o.s.fr.. Venjingin fer fram annaðhvørt innandura ella uttandura á grasi. Eisini verða smáspøl partur av venjingini, t.d. dystir við 3-móti-3 við smáum málum (2x5 m mál). Minni vandi er at koma til skaða í fótboldtsvenjing enn í fótboldsdysti (5-10 ferðir størri vandi). Tó kann koma fyri, at onkur vøddi

verður ovurstrektur, ella at ein fótur verður koyktur undir venjinginini, men fyri 10-12 ára gomul børn er vandin fyri at koma til skaða undir fótbóltsvenjing lítil (uml. 5 skaðar fyri hvørjar 1000 venjingar).

Kanning og mátingar

Kanningar verða framdar tveir dagar (ein áðrenn venjingartíðarskeiðið, sum er 11 vikur, og ein aftaná), og strekkja seg yvir uml. 3 tímar hvørja ferð (sí frágreiðing niðanfyri). Tað eru persónar, sum eru knýttir at verkætlanini (Fróðskaparsetri Føroya), sum fremja hesar kanningar. Barn tykkara skal halda seg fra hørðum kropsligum virksemini dagin fyri, og má ikki drekka drykkir, ið innihalda koffein, so sum sodavatn, orkudrykkir, kaffi og te.

Kanningardagurin

Á skúlanum, har barnið gongur, verður hædd, vekt, hvílupulsur og blóðtrýst mátað. Á einum balansubummi, ið er 5 cm høgur, verður balansan mátað, við at telja, hvussu ofta barnið nertir við jørðina í ein minutt. Harafturat verður balansan mátað við, at barnið stendur á einum beini á gólvinum, og talt verður, hvussu ofta hitt beinið nertir við jørðina í ein minutt. Lopstyrkin verður mátað við, at børnini fremja standandi longdarlop.

Ein Yo-Yo test fyri børn verður síðani gjørd, tað er ein test, har runnið verður 2 x 16 metrar aftur og fram millum keylur. Aftaná hvønn túr verður runnið spakuligt í 10 sekund, meðan tey bíða eftir næsta túri. Hetta verður gjørt fyri at kanna evnini at arbeiða í intervallum. Runnið verður 2 x 16 metrar aftur og fram millum keylur. Runnið verður eftir bip-signalum, har ferðin stigvíst verður sett upp, inntil barnið ikki orkar meira.

Mátingar undir venjing

Mátingar av virkseminum undir venjingunum verða framdar við pulsmátara, og møguliga acceleratiósmátara og GPS mátara.

Ítróttarsálarligar mátingar

Áðrenn venjingartíðarskeiðið byrjar, og aftaná 11 vikur eru farnar, verður kannað, hvør vitanin hjá barninum er um tey 11 heilsuráðini, og hvussu barnið trívist. Hetta verður kannað, við at børnini svara tveimum elektroniskum spurnarbløðum, ið taka ávikavist 20 min. og 10 min. at svara. Í venjingartíðarskeiðinum verður mátað, hvussu harða børnini halda venjingina verða (við Borgskala) umframt, hvussu stuttligt tey halda hana vera (við at svara spurnarbløðum, ið taka 5 min).

Við spurnarblöðunum verður kannað, hvussu barnið uppfatar venjingina og sína egnu heilsu. Barnið skal ikki skriva navn á spurnarblaðið. Barnsins luttøka í spurnarblaðskanningini kann takast aftur, saman við teimum svaraðu spurnarblöðunum, um hetta ynskist.

Vandar og vansar við venjingum og kanningum

Fótbóltsvenjingin er bygd upp av virksemlu og rørslum, sum flestu børn kenna úr gerandisdegnum. Tískil verður venjingartíðarskeiðið ikki mett at hava serligar vandar og skaðar við sær.

Ágóðin av kanningini

Sum luttakandi foreldur/barn í kanningi, fáa tit størri vitan um heilsu, blóðtrýst, og kropslig evnir í mun til spurtar, intervalvenjing, balansu og lopstyrki. Út frá hesum verður møguligt at síggja, á hvørjum støði barnið liggur í mun til tvørskurðin. Úrslitini av einstøku kanningunum verða bert borin tykkum og barni tykkara, og ein kota verður tengd at úrslitinum hjá barninum, so bert tey, ið fremja verkætlanina, kenna úrslitini aftur. Atgongd til hesi úrslit fæst í seinasta lagi fýra mánaðir eftir at kanningin er endað.

Sum heild er málið við kanningini at innsavna vitan um ágóðan av fótbóltsvenjing fyri skúlabørn, ið kann virka sum grundarlag fyri tilmælum um heilsu hjá børnum í og uttanfyri skúlan.

Peningalig viðurskifti og stuðul til verkætlanina

Ongin peningalig samsýning verður latin barninum, fyri at luttaka í verkætlanini. Um útreiðslur av flutningi verða skrásettar í sambandi við luttøku í verkætlanini, verður hetta endurgoldið. Um flutningur fer fram í eignum bili, verður endurgoldið í mun til lægsta kilometur-prís.

Stigtakarar til verkætlanin er Magni Mohr, lektari og Peter Krstrup professari frá Syddansk Universitet, SDU. FSF, DBU (Dansk Boldspil Union) og Fólkaheilsuráðið stuðla eisini verkætlanini.

Um at luttaka sum royndarpersónur

Sum foreldur hava tit rætt til at hava ein hjásitara, tá munnliga kunningin um verkætlanina verður givin, og tykkum verður boðið eitt samdøgur til at umhugsa, áðrenn samtykkisváttan verður undirskrivað. Til ber tó eisini at geva samtykki beint eftir munnligu kunningina. Undirskrift verður kravd frá báðum foreldrum/verjum. Tó kann annað foreldrið/verjin geva heimild til hin, at undirskriva fyri báðar partar. Um heimild verður givin, skal endamálið við kanningini verða lýst

gjølla (luttøka í ” 11 for Health”), og hvussu leingi heimildin skal vera galdandi (skúlaárið 2018-2019).

Samtykki um luttøku frá royndarpersónunum fevnir um atgongd til at geva víðari og viðgera neyðugar upplýsingar um heilsu hjá royndarpersónunum, umframt aðrar persónligar og trúnaðarligar upplýsingar, sum liður í góðskumeting og eftirliti hjá mynduleikunum. Í praksis merkir hetta, at skúlin kann útvega granskarunum navn og føðingardag hjá barninum og at svarini frá spurnarkanningunum um vitan um heilsu og frá tí kognitivu kanningini kunnu latast víðari til og viðgerðast av samstarvsfólki á Fróðskaparsetri Føroya á Syddansk Universiteti. Navn og føðingardagur verður krypterað (bronglað) og gjørt til eitt nummar, áðrenn viðgerðin av data fer fram. Myndugleikarnir hava tagnarskyldu í sambandi við verkætlanina.

Sum luttakari kann barn tykkara takast úr kanningini, um luttøka í venjingunum ella í kanningum ikki er møgulig vegna sjúku og/ella skaða. Í hesum føri verða foreldur/verjar kunnaðir um orsøkina til at luttakarinn er tikin úr kanningini.

Um kanningin verður avlýst (t.d vegna sjúku), verða tú/tit kunnaði um orsøkina til avlýsingina.

Upplýsingar um royndarpersónarnir verða vardar eftir lóg um viðgerð av persónsupplýsingum og lóg um rættarstöðu hjá sjúklingum. Upplýsingar um heilsuviðurskifti hjá royndarpersónunum og aðrar trúnaðarligar upplýsingar um royndarpersónin, sum koma fram í sambandi við kanningina, verða vardar við tagnarskyldu. Øll úrslit av kanningini vera viðgjørd navnaleyst (anonymt). Allir upplýsingar um barnið verða burturbeindir, tá kanningin er liðug. Kanningin er góðtíkin av Vísindasiðsemisnevndini

Spurningar og kontaktpersónar

Fyri at taka samanum, so er endamálið við kanningini at kanna ágóðan av fót bólt svenjing í skúlanum í 11 vikur, við denti á heilsu, í mun til blóðtrýst, kropsligu evnir hjá barninum, sosialan trivna og vitan um heilsu.

Vónandi hevur henda kunning givið nøktandi innlit í, hvat liggur í at luttaka í kanningini, og at tit kenna tykkum før fyri at avgera, um tit vilja taka lut. Um spurningar eru til verkætlanina og rættindi hjá barni tykkara, eru tit altíð vælkomn at seta tykkum í samband við niðanfyrirstandandi:

Magni Mohr, tlf. 292270, magnim@setur.fo