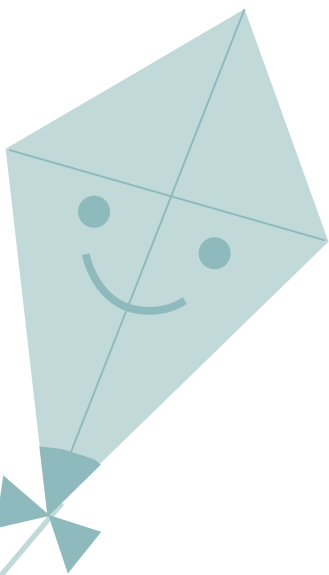


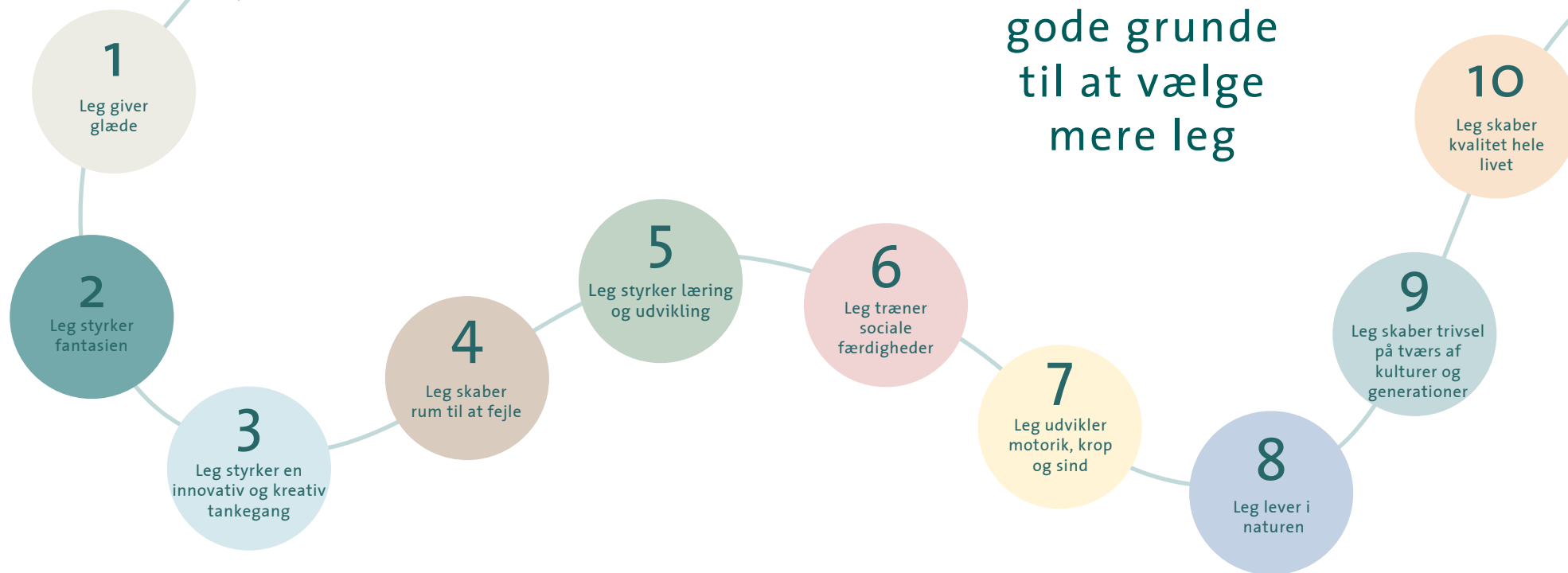
10 gode grunde til at vælge mere leg i Viborg Kommune





10

gode grunde
til at vælge
mere leg





Leg kan være med til at understøtte det gode liv, hele livet. De 10 gode grunde til at vælge mere leg er blevet til i et samarbejde mellem Viborg Kommune, MOVE arkitektur og kommunens borgere, i forbindelse med udarbejdelsen af "Udviklingsplanen for mere leg i Viborg Kommune".





1

"Alle børn oplever leg som øjeblikke af total selvforglemmelse, glæde og energi"

Legeskab

"Man behøver ikke at lege hele tiden for at føle sig tilfreds. Sandheden er, at leg i de fleste tilfælde er en katalysator. Fordelene ved blot at lege en lille smule, kan forplante sig i vores liv og reelt gøre os mere produktive og gladere i forhold til alt, vi laver."

Stuart Brown

Leg giver glæde



At lege giver glæde, og under den gode leg frigøres endorfiner, der giver lykkefølelse hos såvel voksne, som børn.

Leg er muligvis verdens bedste antidepressiv. Det ved de fleste egentlig godt, for hvem har nogensinde set et legende menneske græde?

Ved at lege kan vi derfor sikre, at borgerne i alle livsfaser oplever livsmod, livsglæde og følelsen af, at mestre eget liv. Ved at lege kan vi understøtte de fællesskaber og sammenhænge, borgerne indgår i, som understøtter kommunens tværgående sundhedspolitik.





2

Leg styrker fantasien

I legen kan fantasien få frit løb. Faktisk siges fantasien at være nøglen til legens univers.

Den der mestrer fantasien, har mulighed for at gøre næsten alle aktiviteter til en leg. Uanset alder, vil fantasilege udvikle og ændre lidt på vores virkelighed, og give inspiration til nye ideer.

At bruge fantasien er afgørende for, at mennesket udvikler empati, forståelse og tillid til andre samtidig med, at man opnår en følelsesmæssig modstandskraft og kreativitet.

Ved hjælp af fantasien, kan mennesket lægge afstand til virkeligheden og forbedre evnen til at takle situationer på det personlige plan.

"Fantasi er jo fuldstændig nødvendigt for overlevelse i en hvilken som helst sammenhæng. Det giver mening til livet. Fantasi er baggrund for at kunne komme videre og løse problemer"

Jakob Stegelmann

Når jeg ser på mig selv og mine tankemetoder, må jeg konstatere at fantasiens gave har betydet mere for mig, end evnen til at tilegne mig ny viden"

Albert Einstein

"Allt stort som skedde i världen skedde först i någon människas fantasi"

Astrid Lingren

"For voksne kan dagdrømme føre til nye måder at lave forretning på. Fantasier kan føre til ny kærlighed"

Stuart Brown



3

Leg styrker en innovativ og kreativ tankegang

Leg handler om at lade fantasien få frit løb, og er det første stadie i enhver skabelsesproces. At lege handler om, at lade sig føre nye steder hen og at gøre noget nyt med det allerede kendte.

Leg er motion for hjernen. Den stimulerer kreativitet, og evnen til at tænke innovativt trænes.

Legen har ingen faste regler, og netop derfor giver den plads til udfoldelse og kreativitet. Når man tænker udover rammerne, opstår innovation. Jo mere vi leger, desto nemmere bliver det for os at tænke kreativt og innovativt

"Børn lærer og leger, når de er parate til det. Og det bør ikke høre op. I et samfund, der hylder kreativitet, skal der være plads til at udfolde sig undersøgende og eksperimenterende, uden kontrol og målstyring. Også i uddannelsessystemet og på arbejdspladsen."

Legeskab

"Legen er vores vigtigste tankemåde, for viden og logik kan kun hjælpe os med at forstå vores nutid og fortid. Når det gælder fremtiden, kan kun legen og kreativiteten vise vej."

Matti

"Innovation er at turde tænke det utænkelige."

Ann Charlotte Thor-





4

"Når oddere har det sjovt og blander forskellige variationer af legen, lærer de langt mere om måden deres verden er skruet sammen på, end hvis de blot udførte den oprindelige opgave ufejlbarligt."

Stuart Brown

"Jeg har ikke fejlet. Jeg har bare fundet 10.000 måder som ikke fungerer."

Thomas Edison

"Ved man, at det er i orden at fejle, så tør man for eksempel at besejre en forhindring på en anden måde, end man tidligere har gjort."

Anne Brodersen et al.

Leg skaber rum til at fejle

Når man fejler, lærer man at håndtere følelsen af at fejle. Ved at fejle lærer man at smide angsten for at fejle fra sig, og omtale det som noget positivt. Ønsket om "det perfekte" mindskes, og man lærer at hvile mere i sig selv.

Gennem vores fejl lærer vi noget nyt. At fejle giver erfaring, som man kan tage ved lære af og tage med sig videre. Derfor er det en god ting at fejle, og netop i legen, er der plads til det.

Der er en tendens til, at nutidens rammer for leg er blevet for organiseret. Det er et problem, for når legen får et formål, er det ikke længere leg, hvorved pladsen til at fejle mindskes.

Når man tilføjer leg, kan det bidrage til et mere rummeligt, flaksibelt, innovativt og kreativt miljø, med plads til at fejle .



5

Leg styrker læring og udvikling

Leg er en anerkendt platform for indlæring, og styrker udviklingen af det hele menneske.

Under legen opøver man nye færdigheder og repeterer dem, til man mestrer dem. Gennem leg opbygges en lang række kompetencer, som har en afgørende betydning for børns udvikling og identitet.

Gennem leg lærer man også at forstå, håndtere og udfordre sig selv og den verden vi lever i. For eksempel hviler mennesker, der har leget med mange identiteter, bedre i sig selv og er mere bevidste om, hvem de er.

"Det er således ikke kun for kroppen og sansemotorikkens skyld, at vi "slipper legen fri". Det er i høj grad også for at skabe det bedste fundament for al senere læring."

Anne Brodersen

I dag er der fokus på at skabe gode forhold for børn og unges læring, og her kan leg være en vigtig udviklingsplatform

Ved at skabe gode rammer for leg, inde og ude, tilgodeses spændende og udviklende læringsmiljøer. Der skal skabes de bedst mulige læringsmiljøer, hvor der tages hensyn til barnets perspektiv og det fysiske, psykiske og æstetiske børnemiljø, som understøtter kommunens Børne- og ungdomspolitik. Børn skal udfordres og blive så dygtige de kan.

"Det er i dag bredt anerkendt, at legen løser noget for os. Den udvikler nemlig vores børn. Legens nysgerrige og eksperimenterende natur er en udviklingsplatform"

"Bag masken forvandler jeg mig, jeg leger at jeg er en anden, jeg glemmer mig selv, og bliver til en anden"

Jørgen Leth



6

Leg træner sociale færdigheder

Gennem leg opdages humorens væsen og man træner de sociale færdigheder og spilleregler.

Legen er vigtig i mødet mellem mennesker og er kilden til at bygge stærke relationer. Når man leger med andre, tvinges man til at forholde sig til andres ideer. Her lærer man at forstå de sociale spilleregler og at begå sig i forskellige sociale situationer.

Fremtidens vigtige kompetence er evnen til samarbejde. Leg understøtter dialog og bidrager med en eksperimenterende og undersøgende adfærd, som formentlig vil spille en voksende rolle i fremtiden, når virksomhederne ansætter.

"I legen knytter barnet venskaber og lærer at tage sociale hensyn. Barnet lærer, at de andre også skal være der. Barnet lærer at høre på de andres ideer og tage dem med ind i overvejelserne, når de leger. På den måde lærer barnet at begå sig i sociale regler."

David Thore Gravesen

"Vi glemmer os selv og slækker paraderne, og derved opstår den tillid, som er afgørende for, at vi kan indgå i relationer."

Jørgen Leth

For børn er det vigtigt at få trænet de sociale færdigheder, da det giver barnet en øget chance for trivsel, som er afgørende for, at barnet er modtagelig for læring og udvikling.

Ved at støtte aktive borgere, foreningsliv og private virksomheder med at etablere legende fællesskaber, skabes gode rammer for sunde fællesskaber med fokus på både det sociale, fysiske og psykiske miljø. Leg kan derfor understøtte både kommunes kulturstrategi og strategien "Trivsel på tværs".





7

”Små børn udvikler sig ved hele tiden at bryde grænser og tage chancer. På samme vis er ældre børn afhængige af at få lov til at prøve grænser af og gøre ting, der er nye og spændende – og hvor udfaldet er lidt uforudsigeligt – for at kunne udvikle sig”

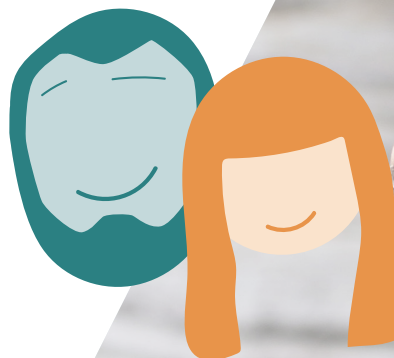
Ellen Beate Sandseter

” De tre primære sanser, labyrintsansen, følesansen og stillings-sansen, er vigtige for et menneskes motoriske udvikling og for indlæringen af færdigheder senere i livet.”

Vibeke Bye Jensen

” Leg forbedrer hjernefunktioner - hjernelege såsom skak og puslespil træner hjernen og hjælper mod hukommelsesproblemer. Tilsætter du den sociale dimension sammen med venner eller familie, er disse lege også effektive mod stress og depression.”

Playground



Leg udvikler motorik, krop og sind

Gennem legens univers sanser vi verdenen, og vi udvikler og styrker vores motorik, krop og sind.

I legen bevæger vi os naturligt, stimulerer kroppens muskler, kondition og motorik.

Gennem legen oplever vi succes, der giver en følelse af: ”jeg kan, jeg tør, jeg vil”. Det giver os mod på mere, og udvikler os som mennesker.

I menneskets udvikling er der behov for risiko-fyldt leg. Der er behov for, at vi giver det indre legebarn i os alle plads til at udvikle sig, ved at få mulighed for at udfordre nye grænser på egen hånd, livet igennem.

”Farlige lege”, hvor man kan køre hurtigt, lege med noget ”farligt”, klatre højt op og springe ud fra højder tiltrækker mange mennesker, hvilket er forståeligt, da spænding er omdrej-

ningspunktet for menneskets udvikling.

Varierede legemuligheder kan motivere til et aktivt hverdagsliv, og kan indtænkes som et forebyggende og sundhedsfremmende element for alle aldre på tværs af forvaltninger. Derfor understøtter leg flere af kommunens strategier; Natur- og Parkpolitik, Senior- og værdighedspolitik, Børne- og ungdomspolitik,



8

"Man kan lege når som helst, man kan lege hvor som helst og med hvem som helst. Men i modsætning til indendørs legerum og konstruerede legepladser i det fri, er naturen aldrig den samme. Naturen er i konstant forandring. Forandringerne følger vejrets, årstidernes og døgnets skiften. Naturen foranderlighed gør den konstant udfordrende. Den giver hele tiden anledning til forundring og nye lege."

Anne Brodersen Et al.

"Naturen er skæv, lige, varm, kold, kildende, aende, våd, tør, blød, hård osv. Så naturen giver os, der færdes i den, et uforudsigeligt, massivt og varieret sansemotorisk input."

Anne Brodersen Et al.

"Hvor meget børnene bevæger sig, afhænger af hvor legen foregår. Undersøgelser viser, måske ikke overraskende, at børn har et højere niveau af fysisk aktivitet udendørs end indendørs."

Pi Vinther Dyrby

Leg lever i naturen

I naturen er der ingen facit for, hvordan legen skal udfoldes. Her bliver menneskets fantasi og sanser stimuleret, og her udforskes, læres, udfordres og glædes børn og unge som ældre.

Naturen er foranderlig, byder alle velkomne, opfordrer til fysisk aktivitet og kan få os til at sætte tempoet ned psykisk.

I naturen er det nemt at skabe rum til leg, for her er rekvisitterne for den gode leg. Samtidig har naturen en rytme - årstiderne og døgnets rytme - der inspirerer til leg.

Naturen danner en tryk ramme og et unikt sanserum, der fremmer og understøtter motorisk og mental udvikling. Man kan tumle, mase, snurre, rutsje, svinge, gynge, klatre, blive beskidt, løbe stærkt og få pulsen op.

Samtidig er der i naturen rum til ro og fordybelse, hvor den spontane opmærksomhed vækkes og stimuleres af naturen, der er foranderlig, rig og dynamisk.

Naturen er lige udenfor døren og koster ingen ting. Der er plads, kapacitet og "lokaler" til os alle, der tilmed ikke skal "bookes" eller betales for.

Leg åbner op for positiv udnyttelse af kommunens naturskønne områder, hvor der er gode betingelser for at udfolde leg, og tydeliggøre stedbundne kvaliteter og historier. Naturen er en unik sundhedsfremmende arena, hvor legen lever på tværs af generationer.



9

"Det flow, legen fører os ind i, fremmer glæde og legeskaber - legende fællesskaber, på tværs af alder, køn, etnicitet og sociale klasser."

Aalborg-Universitet

"Gennem disse legeskaber kan vi nedbryde samfundets fordomme og skel mellem forskellige aldersgrupper, for legen involverer og engagerer alle, der er med."

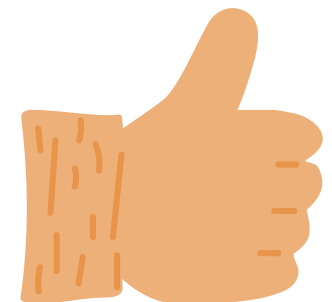
Legeskab

Leg skaber trivsel på tværs af kulturer og generationer

Leg kan styrke fællesskaber og samvær på tværs af generationer og kulturer. I den gode leg skabes der fællesskab, både blandt "ligestillede" og på tværs af forskelle og barrierer.

Det kan lade sig gøre, fordi legens sprog og regler er universelle og kan udfordre vores normer og kulturer.

Ofte inviterer legeområder kun børnene til leg, mens de voksne ser på. Hvis legens rammer stimulerer alle grupper af mennesker, kan det medvirke til, at der opstår fællesskaber på tværs af kulturer, alder, køn og andre skel, som understøtter kommunens Tværgående sundhedspolitik





10

Leg skaber kvalitet hele livet

Det er vigtig at lege i alle livets faser, for at sikre livkvalitet hele livet gennem.

Hvis vi husker at lege, kan vi opnå mere kvalitet, og det vil hjælpe os mennesker til at mestre livets opgaver, såvel fysisk, psykisk som socialt.

Derfor er det vigtigt at skabe gode, lettilgængelige og inspirerende rammer for leg, der ligger op til fysisk aktivitet og socialt samvær, som understøtter kommunens Tværgående sundhedspolitik.

Der er plads, rum og mulighed for leg alle steder. Ved at indtænke leg i fritids- og arbejdslivet, og indtænke det i sundheds- og kultursammenhænge, kan man sikre leg i Viborg Kommune hele livet igennem.

"Hvis vi undlader at forstyrre legen og ophører med ensidigt at gøre den til et middel til personlig udvikling, socialisering og læring, vil den bestå som et naturligt element – et livsfænomen og en livsstyring på linje med for eksempel kærlighed."

Jørgen Leth

"Legen hører nemlig til det at være til som menneske, dvs. legen er et almenmenneskeligt livsvilkår og et behov eller en eksistentiel "livsytring", som er knyttet både til børn, unge - og den voksne person."

Playground

"Vi holder ikke op med at lege, fordi vi bliver gamle; vi bliver gamle, fordi vi holder op med at lege."

George Bernard Shaw

Litteraturliste

Bøger

Anne Brodersen, Mads Brodersen og Max Rasmussen 2011, Slip legen fri

David Thore Gravesen 2016, Pædagogik i dagtilbud

Ellen Beate Sandseter 2015, Boblende glæde og et sug i maven - risikofyldt leg i daginstitutionen

Jørgen Leth og Erik Hagens 1991, Jeg leger jeg kan alting

Lars Dybdahl 2016, DANSK DESIGN NU

Stuart Brown - læge, psykiater, forsker og grundlægger af The National Institute for Play
Leg - Hvordan leg former hjernen, stimulerer fantasien og beriger livet, 2012

Artikler og rapporter

Ann Charlotte Thorsted 2007
Kan fisk blive tørstige? Leg som indgang til innovation

Charlotte (Playground) 2017, Derfor skal du lege hele livet

Danmarks evalueringsinstitut 2011, Bakspejlet '11

Danmarks evalueringsinstitut 2012, Bakspejlet '12

DTU management Engineering 2012, Kreative Miljøer – mellem faciliteter og facilitering

Legeskab 2010, Det legende menneske er et lykkeligt menneske

Stine Liv Johansen og Helle Skovbjerg Karoff 2008, Playware. Medialisering af leg og fritidsliv

Syddansk Universitet 2011, Legemiljøets betydning for leg og bevægelse – samt for læring gennem leg

Vibeke Bye Jensen 2009, Motorik: Træn de 3 sanser

Hjemmesider

Better Blog
<http://betterblock.org/>

Den gode by
www.DenGodeBy.dk

Den Store Danske - Leg
<http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=leg>

Legeskab, Leg er livskvalitet
<http://www.legeskab.dk/Jeppe-Hein-934.aspx>

Legeskab, Leg er vores vigtigste tankemåde
<http://www.legeskab.dk/Matti-Bergstr%C3%B8m-720.aspx>

Legegader 2015
<https://www.odense.dk/borger/kultur-natur-og-fritid/parker-natur-og-udliv/udliv/leg/legegader>

Skab Din By
<http://skabdinby.dk/>

The National institute for play
<http://www.nifplay.org/>



The outdoor playbook
http://outdoorplaybook.ca/portfolio_category/recycled-recreation/

Viborg Kommune 2017,
<https://viborg.dk/>

Film:
Jørgen Leth 1986, Det legende menneske

Bevæg byen med børn 2016
<https://vimeo.com/182940447>

http://www.play-scapes.com/correspondent_post/playing-field-temporary-playground/





vibORG
KOMMUNE

MOVE