

FRI100 1 Friluftsliv 1 - Friluftsliv, kultur og samfunn

Kandidat-ID: 2407

| Oppgaver | Oppgavetype | Vurdering | Status |
|---------------------|---------------|---------------------|--------|
| 1 FRI100 23/11-2015 | Flervalg | Automatisk poengsum | Levert |
| 2 Oppgave 1 | Skriveoppgave | Manuell poengsum | Levert |
| 3 Oppgave 2 | Skriveoppgave | Manuell poengsum | Levert |
| 4 Oppgave 3 | Skriveoppgave | Manuell poengsum | Levert |
| 5 Oppgave 4 | Skriveoppgave | Manuell poengsum | Levert |

FRI100 1 Friluftsliv 1 - Friluftsliv, kultur og samfunn

| | | | |
|-----------------|------------------|-----------------------------|-------------------|
| Emnekode | FRI100 | PDF opprettet | 29.01.2016 09:38 |
| Vurderingsform | FRI100 | Opprettet av | Kristina Andersen |
| Starttidspunkt: | 23.11.2015 09:00 | Antall sider | 11 |
| Sluttidspunkt: | 23.11.2015 13:00 | Oppgaver inkludert | Ja |
| Sensurfrist | 201512140000 | Skriv ut automatisk rettede | Ja |

Seksjon 1

1 OPPGAVE

FRI100 23/11-2015

Emnekode: FRI 100

Emnenavn: Friluftsliv og samfunn

Dato: 23.11.2015

Varighet: 4 timer

Tillatte hjelpeemidler: Ingen

Merknader:

Det forekommer av og til spørsmål om bruk av eksamensbesvarelser til undervisnings- og læringsformål. Universitetet trenger kandidatens tillatelse til at besvarelsen kan benyttes til dette. Besvarelsen vil være anonym.

Tillater du at din eksamensbesvarelse blir brukt til slikt formål?

Ja

Nei

Oppgave 1

Oppgave 1: Friluftslivets historie

Gjør rede for hovedtrekkene i friluftslivets historiske utvikling i det norske samfunn.

Skriv ditt svar her...

BESVARELSE

Det var Henrik Ibsen som først nytta ordet Friluftsliv i diktet "Paa vidderne" i 1859. Omgrepene friluftsliv vart i stortingsmelding 40 (1986) "Om friluftsliv" definert som "opphold og fysisk aktivitet i friluft på fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse". Eg skal her gå inn på korleis friluftslivet har utvikla seg og korleis friluftslivets plass i det norske samfunnet har endra seg over tid.

Så lenge det har vore folk i det området som vi i dag kallar Norge, har folk vore ute og hausta av naturen. Reinsjakt, fiske og sinking av bær er døme på dette. Etterkvart kom også jordbruket, med seterdrift, lauving, og anna. Men om vi ser på definisjonen av friluftsliv i avsnittet over, er vi over i eit litt anna landskap sidan føremålet er overleving og matauk, ikkje rekreasjon. Likevel er det sannsynleg at folk har hatt naturopplevelingar også i det gamle førindustrielle samfunnet, sjølv om dei for det meste ikkje skreiv dikt om det.

Norge var i fleire hundre år å rekne som ein utkant av Danmark. meir eller mindre. 1800-talet starta med uår og Napoleonskrigane. Så kom grunnlova i 1814, samtidig som den industrielle revolusjonen byrja å ta tak ute i Europa.

Romantiske strømninger ute i Europa var noko av opptakta til at utlendingane fekk augene opp for Norske fjell, fjordar og fossefall. Særleg britar, men også tyskarar og andre europearar reiste til Norge for å oppleve "det ekte", villmarka og dei uforferda naturmenneska - "the noble savage". Britane sitt friluftsliv stod i skarp kontrast til enn den norske utmarkskuluren. Britane ville opp på dei høgaste toppane. Dei gjorde det fordi dei hadde lyst, tid og overskot. Eit munnhell frå denne tida går slik: "Enten so er han spikjande galen, eller so er han engelskmann."(Mytting og Bischoff)

Norge var ein ung nasjon på jakt etter ein identitet, og friluftslivet var noko av det som fylte dette behovet. Vi fekk nasjonalromantikken, og også nordmenn med tid og overskudd til å dyrke friluftslivet kasta seg på bølgen. DNT var stifta i 1868, same år som Sondre Norheim frå Morgedal i Telemark vann den første landsomspennande skitevlinga i Christiania. Norges Jeger- og Fiskerforbund vart stifta i 1871. DNT og NJFF var to av ei rekke organisasjonar som kom til i siste halvdel av 1800-talet. Mange foreningshytter vart bygd, samtidig som fleire utanlandske turistar fulgte i fotefara til pionerande.

Når tre unge britiske menn reiste på ekspedisjon for å fiske og jakte på reinsdyr i Norge i 1881, var det truleg første gong kanoar vart nytta i Norge. Denne ferda er skildra i boka "Tre i Norge ved to av dem" som kom ut anonymt året etter.

I 1905 vart Norge uavhengig av Sverige og nasjonsbygginga heldt fram. Norske polarheltar og polarforskarar spelte ei viktig rolle i denne nasjonsbygginga. Nansen og Amundsen stod fram som føredøme for norsk ungdom. Amundsen nådde sydpolen i 1911 og vart feira som ein helt. Andre heltar som fekk langt mindre merksemd er inuitane og samane som lærte Amundsen og Nansen mykje av det dei trong for å klare seg i arktis og antarktis.

Industrialiseringa var no godt i gang også i Norge. I byane levde folk trangt, der var skittent og liten tilgang til natur. I 1919 kom ei viktig lov. Industriarbeidarane fekk rett til ferie og friluftsliv kunne for alvor få sitt gjennombrot i Norge på 1920-talet. Ute i marka og på høgfjellet var folk på like fot, og nokre historikarar meinat friluftslivet fungerte som ein viktig dempar på sosiale gnisninger i mellomkrigstida.

I 1921 heldt Nansen ei tale for DNT-ungdomen. Han roste ungdomen for å vere flinke til å komme seg ut, men kritiserte dei for å gå for mykje i flokk. Han meinte dei skulle utvikle seg til dugande menneske ved å komme seg ut og dyrke det enkle friluftslivet, og klare seg sjølv med få og enkle midler. Norge trong, meinte Nansen, folk som stilte små krav til omgjevnadane og desto meir krav til seg sjølve. Nansen hadde særstak innflytelse på denne tida, og ein av Nedrelid sine informantar fortel at ein av yndlingsleikane deira som barn på 20-talet var å leike at dei var polfararar. Vi kan snakke om ei Nansen-effekt. (Nedrelid) Idealet var denne barskingen som kunne klare seg sjølv under særskilte vanskelege forhold.

Ein annan ting Nansen tok opp i si tale var dei begynnande skiljelinjene mellom friluftsliv og idrett. Han var kritisk til dette, fordi han meinte at formålet med å drive med idrett var ei sunn sjel i ein sunn lekam, ikkje rundetider og kor langt ein kunne hoppe på ski.

På tredvetalet kom dei interkommunale Friluftsråda: Oslofjordens friluftsråd i 1933 og Midt-Agder Friluftsråd i 1939.

Under og etter andre verdskrigen dukka nye heltar opp; Karane frå tungtvatnsaksjonen og Jan Baalsrud får stå som døme på dette. Nye heltar, men framleis er det den barske våghalsen som står fram som idealet. Arbeidet med å lage ei eiga friluftslov kom i gang på 30-talet, men sjølve Friluftslova kom først i 1957. I denne lova (og i 53 andre lover) finn vi Allemannsretten, som er retten til ferdsel, opphold og sanking i naturen uavhengig av eigedomsforhold. Dette er eigentleg ei juridisk fasttømring av tidlegare tiders sedvanerett. Island og Sverige har liknande lover, men elles i Europa er det stort sett grunneigar som regulerar ferdsel på sin eigedom.

I etterkrigstida har det offentlege hatt ei meir aktiv rolle enn før. Friluftsliv byrja å bli sett på som viktig. Velstandsutviklinga og teknologiske framskritt gjorde at folk hadde meir tid og overskot til friluftsliv, og DNT opplevde eit byks framover i medlemstal etter krigen.

Eit nytt perspektiv kom inn i det miljørøyrsla vakna til liv for alvor på slutten av sekstitallet og utover på syttitallet. Boka "Den tause våren" av Rachel Carson bana veg for eit nytt medvit om at jorda sine ressursar ikkje var uendelege.

Frå slutten av sekstitallet og frametter fekk vi også ei akademisering av friluftslivet. (Tordsson) Nye institusjonar som Norges Idrettshøgskole såg dagens lys, og friluftslivet fekk plass i læreplanen frå 1974. Velstandsutviklinga held fram, og med oppdaginga av olje i Nordsjøen skyt norsk økonomi fart. Nye former for friluftsliv dukkar opp, og mange av desse krevjer spesialutstyr og spesialkompetanse. Folk får betre råd, og byggjer hytter som aldri før.

Det har foregått ein demokratiseringsprosess og ein diffrensieringsprosess, skriv Alf Odden.

Demokratiseringsprosessen har pågått i 150 år, og stadig nye grupper har blitt inkludert. Det har blitt meir og meir vanleg at kvinner, eldre og alle lag av befolkninga dyrkar friluftsliv. Vidare demokratisering er berre mulig til ein viss grad, sidan "alle" driv med friluftsliv allerede. Diffrensieringsprosessen for det meste har skjedd dei siste 40 åra eller så, og særleg blant unge. Odden meinar det er lite som tydar på at denne prosessen vil stoppe opp med det fyrste.

Folkehelselova kom i 2012 og frå det offentleg si side har det på 2000-talet blitt lagt stor vekt på folkehelseaspektet at friluftsliv. Likevel er ikkje folkehelseperspektivet nytt. Også tidlegare i friluftslivet si historie har dette perspektivet vore framme, i og med at ein meinte at frisk luft kunne forebygge og jamvel helbrede tuberkulose.

Vi har sett på korleis friluftslivet som fenomen og omgrep har endra seg i det norske samfunnet. Frå å vere ein eliteprega overskotsaktivitet i eit fattig samfunn der få hadde tid og overskot til å dyrke det har friluftslivet blitt allemannseige. Vi ser konturane av utfordinger som kan dukke opp i framtida, men per 2015 har friluftslivet ein sterk posisjon i det norske samfunnet.

Oppgave 2

Oppgave 2: Barn, lek, natur

Gjør rede for viktigheten av barns lek i naturområder.

Skriv ditt svar her...

BESVARELSE

Leik er lystbetont aktivitet som barn har ei naturleg trøng til å utføre. Leiken er spontan og svært variert. Barn leikar rollelek, byggelek og røryslelek i ei endelaus rekke av variantar.

Leik i naturområder er bra for barns fysiske og motoriske utvikling. Dei utvikler sterke kroppar med sterke musklar, ledd og skjelett og får god motorikk. Forskning har vist at den motoriske gullalderen er før 12 år, ein har lettare for å lære inn nye røryslemønster før 12 års alder. Barn som brukar heile kroppen variert vil styrke musklar og skjelett og forebygge seinare muskel- og skjelettlidningar. Forskning viser at mngre av dagens barn og unge er for passive og stillessittande. Dette vil kunne gje dei plager på sikt. Fasting meiner at leikforskninga i stor grad har oversett den kroppslege leiken, bevegelsesleiken.

Også dei minste har godt av å få leike ute. Forskning viser at barn i naturbarnehagar utviklar god motorikk samanlikna med barn i tradisjonelle barnehagar utan naturlikeområde.

Leik i naturområder kan varierast nesten i det uendelige etter barna sitt eige ferdighetsnivå (Bagøien). Slik kan barnet, uansett om det er motorisk svakt eller sterkt, oppnå flytfølelse eller flow. (Csikszentmihalyi) Flytfølelse handlar om at ein blir så oppslukt av aktiviteten at alt anna havnar i bakgrunnen, ein merkar ikkje at tida går eller at ein til dømes er sulten. Csikszentmihalyi hevdar at flytfølelse er sin eigen belønning.

Barna kan også sjølv forme området etter sine behov ved å flytte på steinar og pinnar, bygge demning! Barna kan finne på leikar som dei vaksne ikkje hadde tenkt ut! Dette gjev ei kjensle av eigarskap til leiken og staden.

Det er bra for barn si sanseutvikling å leike i naturområder. I tillegg til syn, hørsel, lukt og smak har vi andre sansar. Taktil sans er å kjenne overflater og liknande, vestibulær sans har å gjere med balanse og sit i det indre øyret og kinestetisk sans går på kroppskontroll og å kjenne kroppen og kroppsdelane sin posisjon. Alle desse sansane nyter godt av varierte inntrykk og utfordringer. Barnet lærer å tolke sanseinntrykk i tillegg til å vere var og oppmerksom.

Barn som er mykje ute blir robuste. Det å vere ute styrkar immunforsvaret og kan ha ei god effekt på barn med astma og allergiar.

Kan barn utvikle og bygge vidare på sin sosiale kompetanse ved å leike i naturområder? Fasting beskriver barn som bygger hytte i eit naturområde. Barna er kjent der og har bygd hytte der før. Fasting skildrar korleis barna kommuniserer med kroppen og motiverar andre med eksempel. Dei brukar i liten grad ord og prøvar ikkje å formane kvarandre til å bygge på ein bestemt måte. Dette kan vere god læring å ta med seg for barna.

Astrid Lindgren beskriver barnet Ronja Røverdatter som er ute i Mattisskogen og lærar seg å passe seg for farlige ting. Ho passar seg og passar seg for elva til ho kjem heim søkkvat om kvelden. Kan barn lære seg noko om risikovurdering ved å leike ute i naturlege omgjevnader? Kan dei lære noko om å meistre stress og usikkerheit?

Barn som leikar i naturområder opplever glede og mestring.

Dagens skule med pisa-undersøkinger, kartlegging og nasjonale prøver kan vere eit trugsmål mot den frie leiken. Men har ikkje den frie leiken også ein eigenverdi? Kva kjennest mest verdifullt for barnet, å presse seg opp frå mestringsgrad 3 til mestringsgrad 4 på nasjonale prøver, eller å gynge på ei grein?

Samtidig er det ikkje slik at det eine utelukker det andre. Bunkefloprosjektet i Sverige har vist at utandørs leik i naturområder påvirkar barns faglige resultat i positiv retning.

Fasting viser i sitt arbeid at barna sine leikeområder er viktige for barna. "Barn er glad i sine steder". Ho viser til at barn sine leikeområder er under press, og det samme er tidsflatene barn har til frileik i natur.

Kunne det komme på tale å vere område på grunn av leikeverdi? Barnetråkk er eit læringsverktøy som er inne på denne tankegangen.

Vi har sett at barn si leik i naturområder har ein eigenverdi for barnet sjølv, men også at det kan vere viktig i eit langsigtig perspektiv for

Oppgave 3

Oppgave 3: Naturopplevelse

Drøft begrepet naturopplevelse.

Skriv ditt svar her...

BESVARELSE

Kva legger vi i omgrepet naturoppleving? Å sjå ein vakker soloppgang over Odderøya frå bussvindauget kan vere ei naturoppleving for ein person, medan ein annan kanskje må palde ut og vere *i* det for at det skal vere ei naturoppleving. Nokre meinar at "det gode slitet" hører med, medan andre kanskje må langt frå folk eller ut i tilsynelatande urørt natur.

Dei fleste menneske opplever eit miljø som inneheld naturelement som meir positivt enn eit miljø som berre er menneskeskapt.

I si doktoravhandling, "Mellom meg og det andre er det stier" skriv Annette Bischoff om fire ulike tilgangar til naturopplevelse, som ho meinar å kunne sortere informantane sine naturopplevelsar inn i.

- Den kunnskapsmessige
- Den konkrete fysiske/kroppslige
- Den estetiske
- Den følelsesmessige, søkerende, åndelige, meditative

Bischoff meinar at dei tre første tilgangane ofte har mykje å gjøre med barndom og eigen bakgrunn, medan den siste er sams for alle; den er almenn. Rett nok er det ein ganske stor sekkepost, men dei fleste vil nok vere samde i at naturen rører ved kjenslene våre på ein eller annan måte.

Mange humanøkologar vil hevde at dette med naturoppleving er lagt inn i oss frå naturen si side. Vi har levd i det moderne samfunnet i berre ein kort augneblink samanlikna med all den tida vi har vore naturvesen på lik linje med andre artar.

Samtidig kan det ikkje stikkast under ein stol at ulike kulturar har ulikt forhold til naturen, og det er kanskje ikkje normalt i verdssamanheng å vere så opptekne av naturen som vi nordmenn er. Det er vel grunn til å tru at vårt "kjærleiksforhold" til naturen også er kulturelt betinga.

Tove Nedrelid skriv at om vi skulle miste vår særegne måte å bruke naturen på, ville vi også miste ein del av oss sjølv. Og i teksten "Hvordan jeg lærte å gå på tur" skildrar Woon frå Malaysia sitt forvirrande møte med den norske turkulturen. Ho var vant med å gå på tur for å snakke saman, ikkje for å bli deilig sliten, få frisk luft eller fred og ro.

Kva kan ei naturoppleving romme?

- Stillhet og ro, eller kanskje rettare; eit naturleg lydbilde

- Utsikt/horisont/Det store og uendelige
- Grøntstruktur
- Veir og vind
- Skiftande lys
- Skiftande årstider
- Vatn i bevegelse
- Artsrikdom
- Møte med dyr
- Spor etter menneskeleg aktivitet (tufter, forminner etc)
- Møte med andre mennesker, å dele opplevelsen

For eit lite barn i vogna kan det å kikke opp på greinene som dannar eit skiftande lauvtak vere ein stor naturopplevelse lenge før barnet har lært omgrepene natur. For eit barnehagebarn kan det å ligge på magen og studere ein maur vere ein kjempefritt naturoppleiving. Og for ein eldre person som sit i rullestol kan det å bli trilla opp på ein topp for å sjå havet vere ei flott naturoppleiving som også vekkjer minner om tidlegare naturoppleivingar. For den asiatiske turisten er det å sjå nordlyset flakre ei fabelaktig naturoppleiving sjølv om det kanskje er eit vindu mellom nordlyset og den som opplever det.

Som vi har vore inne på kan naturoppleiving være så mangt. Omgrepene naturoppleiving er ikkje likt for alle, og difor er ikkje omgrepene så lett å avgrense. Der ligg ein personleg dimensjon i det.

Oppgave 4

Oppgave 4: Helse og friluftsliv

Drøft hvilke helseeffekter friluftsliv i nærmiljø kan ha for mennesker.

Skriv ditt svar her...

BESVARELSE

Eg forstår her friluftsliv som opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritida, med sikte på miljøforandring og naturopplevelse. Nærmiljøet forstår eg som område i umiddelbar nærleik til der folk bur, går på skule eller arbeider.

Det er sterk tru i samfunnet på at friluftsliv kan gje ein positiv helsegevinst. Noko av dette er sikker kunnskap, men veldig mykje er antakelsar. I dei seinare åra har det vore mykje fokus på gevinstar av friluftsliv på folkehelsa. Men kva kan friluftsliv ha å seie for helsa til den einskilde?

WHO definerte i 1948 helse til å vere ein tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, ikkje berre fråver av sjukdom og veikskapar. Dette er ein ganske vid definisjon, og kanskje eitt utopisk mål å streve etter. Men noko veit vi sikkert. Fysisk aktivitet i seg sjølv er gunstig for helsa på mange måtar, og kan både forlenge livet og minske risikoen for ei rekke helseproblemer. Vi veit at fysisk aktivitet fører til betre hjarte- og lungehelse, og at det kan forebygge hjarte- og karsjukdom. Fysisk aktivitet kan også forebygge diabetes II og fedme, og om ein er tung og trener toler ein overvekt betre og får mindre risiko for plagar knytte til overvekt enn om ein ikkje hadde trent.

D-vitaminmangel er forholdsvis utbreidd, men 20 minutt i sollys kvar dag er nok til at vi får den dosen vi treng. For menneske med psykiske plagar eller psykisk sjukdom, som angst og depresjon, er det påvist at fysisk aktivitet kan lindre plagene. Noko som er interessant i denne samanhengen er at mange som slit med psykiske plager har ei negativ innstilling til fysisk aktivitet i seg sjølv, men ei positiv innstilling til friluftsliv! (Mesel et.al 2015)

Sjølve det estetiske aspektet ved naturopplevinga kan også ha ein helsefremjande verknad. Praktisk erfaring og forskning har vist at ein pasient som har utsikt til naturområde vil friskne til fortare enn ein som berre har ein vegg å sjå på.

Sosialt velvære som WHO var inne på i sin definisjon, vil eg tolke som ein tilstand der ein kjenner seg trygg, kjenner seg som del av eit felleskap; fraveir av einsemd og mistru mot andre mennesker. Kan friluftsliv i nærmiljøet ha ei effekt på dette aspektet av helsa til folk?

Når ein møter folk på tur i Jegersberg er ein plutseleg på hels, medan ein går rett forbi kvarandre i Markens. Ein kan få eit anna og betre inntrykk av medmenneskene sine om ein møter dei ute på tur, og slik kan ein også få meir sosial kapital. Ein kan også bli kjent, begynne å engasjere seg og bli aktiv i ei eller anna røyrslle, noko som fører med seg meir sosial velvære.

Kan friluftsliv ha negative helseeffekter? Ja. Friluftsliv kan medføre risiko, og særleg visse former for friluftsliv kan ha alvorlege negative helseeffekter, til og med død og invaliditet. Døme på risikable former for friluftsliv kan vere basehopping, kiting og fjellklatring. Det finst nok unntak, men få risikofylte aktivitetar er særskilt aktuelle i nærmiljøet.

Noko vi heller ikkje bør gløyme er at friluftslivet i nærområdet kan vere det første skrittet til endå meir friluftsliv. Det er den berømte dørstokkmila som er den lengste.

Eit døme frå det verkelege liv: I ei lita bygd har idrettslaget snekra ei trapp som fungerer som ein snarvegg opp på ein liten topp som er eit ynda turmål i området. Ei gammal dame nyttar høvet og går opp trappa. Det er ikkje langt, men det er meir enn langt nok for henne. Ho kjenner seg glad og stolt over å ha gått på fjellet for fyrste gang på mange år.

Vi har sett at friluftsliv i nærmiljø kan ha god effekt på helsa til menneske. Det er det ein gjer til dagleg som har best effekt, så nærmiljøet er ein viktig arena for friluftsliv i eit helseperspektiv.
