

KOMMUNLEDNINGSTABEN NÄMNSKANSLIET UMEÅ KOMMUN	
2016 -03- 03	
Dnr: 2016.223	Dpl: 610
Aktbil:	Bil:

Motion

Mer fysisk aktivitet för eleverna i skolan

Umeå kommun är ett gott exempel när det gäller fokus på ungas hälsa. Det är viktigt att främja mer rörelse och man arbetar med att integrera det hälsofrämjande arbetet som en del av kommunens verksamheter.

Men i en tid i vårt moderna samhälle där vi sitter allt mer stilla väcks tankar om vad mer vi kan göra för att motverka det faktum att stillasittande leder till ökad risk för att drabbas av bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och diabetes.

Idag är 15-20 procent av alla mellan 2 och 20 år överviktiga eller feta i Sverige och då fysisk aktivitet är en del av en människas livsstilmönster som grundläggs tidigt i livet måste vi börja fundera på vad mer vi kan göra för att motverka denna utveckling. Ett sätt kan vara att ha mer rörelse på schemat i skolan/fritids.

Forskningen visar att elever som rör på sig regelbundet får bättre resultat i skolan och att det blir mer lugn i klassrummet när eleverna får röra på sig mer under skoltid. Enligt uppgift är det vanligaste för landets grundskolelever att ha en till två lektioner i Idrott och Hälsa varje vecka. Det ligger under de rekommendationer som finns kring fysisk aktivitet för unga, som säger att man ska motionera minst en timme varje dag. Stillasittandet på ungdomars fritid har under en lång tid ökat. En ambition som visat sig framgångsrik är att införa fysisk aktivitet dagligen på schemat. Det behöver inte vara traditionella idrottslektioner varje dag, men det ska vara planerade aktiviteter som alla elever deltar i. Genom att satsa på mer fysisk aktivitet under skoldagen förbättras både elevernas studieresultat och deras hälsa

Fysisk aktivitet bidrar till stärkt benstomme, fysik, förbättrad koordination, balans och uthållighet – dessutom kan det innebära minskad risk för ångest och depression. Det är också så att aktiva barn mår och lär bättre vilket leder till bättre skolresultat, vid sidan om själva hälsovinsten.

Ett tydligt exempel på detta är Bunkefloprojektet vars idé bygger på att göra idrott och hälsa till en naturlig del av vardagen. 96 procent av eleverna som rört sig 45 minuter om dagen i skolan var behöriga till gymnasiet, vilket ska jämföras med 89 procent i jämförelsegruppen. Bland pojkarna var skillnaden så stor som 13 procent vilket betyder att pojkars och flickors betyg var mer likvärdiga bland idrottseleverna än i kontrollgruppen. Pojkarna i idrottsgruppen hade dessutom signifikant högre betyg i svenska, engelska, matematik samt i idrott och hälsa

än i kontrollgruppen. När man mätte motorisk förmåga som balans och koordination var skillnaderna mycket stora framförallt bland pojkarna där det skilde så mycket som 44 procent enheter mellan idrott- och kontrollgrupp.

Att stärka den fysiska och mentala hälsan kan öka koncentrationsförmågan och till och med påverka kognitiva funktioner, det vill säga förmågan att tänka, känna och lära. I exempelvis Norge, Danmark och Finland har man sedan tidigare ökat på antalet timmarna för idrott och hälsa i skolan och följer detta nu noggrant för att eventuellt vidta fler åtgärder; kanske är det därför man har lägre andel överviktiga barn?

Mer rörelse i skolan behöver inte nödvändigtvis innebära fler "vanliga" idrottslektioner i idrottshall utan kan innebära promenader, fotboll, discodans, hopprep med mera.

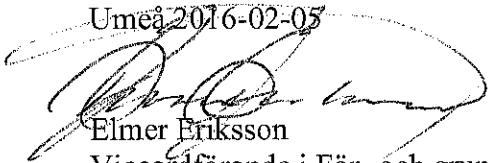
Att göra rörelse till en naturlig del av vardagen ger barnen en bättre start i livet, det ökar chanserna för en hälsosam livsstil, och en bättre och viktigare förutsättning kan man knappast få.

På statlig nivå verkar man vara ganska överens om att något måste göras inom detta område och det är nog bara en tidsfråga innan vi får in mer rörelse/hälsa på schemat i skolan, till exempel genom ändring av läroplanen. Detta bör dock inte hindra oss ifrån att ligga steget före och redan nu titta på vad mer vi kan göra inom området.

Med anledning av ovanstående yrkar undertecknad

Att utreda möjligheten till mer fysisk aktivitet inom skolan/fritids enligt motionens intentioner

Umeå 2016-02-05



Elmer Eriksson

Viceordförande i För- och grundskolenämnden