

Motion till riksdagen 2009/10:Ub540

av **Birgitta Sellén och Anders Åkesson (c)**

Mer idrott, rörelse och drama i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om att fler idrottslektioner i skolan stimulerar till en sundare livsföring och bättre hälsa.
2. Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om att antalet dramalektioner i skolan bör öka för att träna eleverna i det egna ställningstagandet och det kritiska tänkandet.

Motivering

Vår kropp behöver regelbunden fysisk aktivitet och rörelse. Allt fler undersökningar tyder på att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och prestationsförmåga, vare sig det gäller studier eller arbete. Det är inte konstigare än att en halvtimmes promenad på lunchen kan öka koncentrationsförmågan och arbetslusten på kontoret på eftermiddagen. Folkhälsoarbetet måste förbättras så att alla stimuleras till en sund livsföring. Det är särskilt betydelsefullt att barn och ungdomar får kunskap om vikten av fysisk aktivitet, rätt kost och sambanden mellan fysiskt och psykiskt välbefinnande. En insikt om detta i tidiga år ger bättre grund för en god hälsa genom livet och det ökar livskvaliteten.

Under de senaste 40–50 åren har vår livsstil i Sverige och västvärlden radikalt förändrats till en i stora delar sittande generation i skolan, i arbetslivet och på fritiden. Den snabba tekniska utvecklingen inom medier och kommunikation med tv, video, Internet, dataspel, mobiltelefoni, dvd, bilar, bussar, tåg m.m. är en allt ökande naturlig del av vår vardag. Detta är till stor nytta för vår samhällsutveckling och produktion men är tyvärr samtidigt förödande för vad kroppen egentligen är byggd för, dvs. rörelse och fysisk aktivitet.

Fel! Okänt namn på

Skolpolitiken har samtidigt från mitten av 50-talet minskat tiden för rörelse och blivit allt mer teoretiserad. Minskad tid för idrott- och hälsoundervisningen i timplanen, samt att obligatoriet tagits bort för friluftsdagar, leder till negativa konsekvenser för folkhälsan och inläringen i skolan.

En gemensam nämnare för nästan alla livsstilsrelaterade sjukdomar är vår brist på rörelse och felaktiga kostvanor. Enligt Folkhälsoinstitutet är närmare 75 % av alla sjukdomar i Sverige och övriga västvärlden orsakade av detta. Forskning och vetenskap över hela världen har i hundratals publicerade studier med högsta evidens visat hur viktig fysisk aktivitet är för vår kropp. Fetma, diabetes typ 2, benskörhet, alzheimer, hjärt-kärlsjukdomar, stroke, stress, ett flertal cancerformer, psykiska sjukdomar, t.ex. ångest och depressioner, högt blodtryck, höga blodfetter, rygg och nackbesvär, led- och muskelsmärter m.m. kostar vårt samhälle över 200 miljarder kronor per år. Vad det kostar den enskilde individen i lidande, sjukskrivning sämre privatekonomi m.m. är alldeles uppenbart dock ej lika mätbart i pengar.

Den absolut bästa friskfaktorn är inte mediciner, utan regelbunden fysisk aktivitet och god kosthållning. Egenansvaret, föräldrarnas och samhällets olika institutioner har naturligtvis oerhört viktiga roller att spela för vår hälsa och livsstil, men förutsättningarna, kunskapen och livsbetingelserna är så olika för människor. Därför har skolan ett stort ansvar för att bygga upp kunskap om hur viktigt det är att bedriva fysisk aktivitet och därmed erbjuda eleverna fler idrottslektioner i skolan.

WHO, Agenda 21, Europarådet, Europaparlamentet, American Heart Association, International Pediatric Association m.fl. har under flera decennier påtalat detta gigantiska folkhälsoproblem genom att vädja och uppmana sina medlemsländer att skyndsamt agera genom att bl.a. utöka tiden för idrottsundervisning i skolan och på ett snabbt sätt nå alla växande barn och ungdomar i skolan.

I december 2005 lade alliansens välfärdsgrupp fram en rapport – ”Invester i hälsa, ny kraft i hälsopolitiken” med förslag gällande barn och ungdomar:

Mer idrott på schemat. Fysisk aktivitet är av betydelse för barns fysiska hälsostatus men det minskar också risken för psykisk ohälsa. Skolidrotten har på många håll fått minskat utrymme. Alliansen för Sverige anser att eleverna SKA få ökat utrymme för idrottsämnet i skolan.

Fysisk aktivitet kan utövas på flera olika sätt och inte bara genom mer idrottslektioner. Ett annat sätt för att stärka kroppens muskler är ”uteaktiviteter”. Det är nyttigt och bra att ha en dag i veckan med ”utelektioner”, vilket innebär att klassen går ut i naturen och studerar olika saker, t.ex. växter, småkryp, fåglar. Det innebär att eleverna hela tiden är fysiskt aktiva samtidigt som de genomför olika inlärningsmoment.

En annan inlärningsmetod är drama, vilket också innebär att eleverna rör på sig under lektionerna, samtidigt som det är relationsövningar. De som arbetar med drama får insikt om sig själva, men kan också samtidigt lära sig att förstå hur andra tycker och tänker. Dramaövningar stärker självförtroendet och tränar det egna ställningstagandet och det kritiska tänkandet. Ett mål med dramaövningar kan t.ex. vara att hjälpa en grupp som har problem med

Fel! Okänt namn på

mobbing. Det är viktigt att inte bara tala om känslor utan även arbeta praktiskt med känslor. Om förmågan till empati kan tränas så är drama en bra metod. Vi lever i ett enormt tufft samhälle nu där vi kan se att medborgare har svårt att sätta sig in i andras känslor. Därför är det viktigt att träna redan i skolan hur man ska hantera olika känslor. Samtidigt som självförtroende och empati tränas så rör sig eleverna och får på det sättet extra fysisk träning.

Detta bör uppmärksammas i utbildningen, och regeringen bör stötta och stimulera att dramaundervisningen ökar i skolorna.

Stockholm den 30 september 2009

Birgitta Sellén (c)

Anders Åkesson (c)