

Enskild motion

## Motion till riksdagen 2015/16:1227

av Jenny Petersson (M)

### Fler obligatoriska schemalagda idrottstimmar i skolan

#### **Förslag till riksdagsbeslut**

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om fler obligatoriska schemalagda idrottstimmar i skolan och tillkännager detta för regeringen.

#### **Motivering**

Ohälsa är en angelägen samhällsutmaning som måste tas på största allvar. Ohälsan och ohälsotalen är inte bara ett växande hot för den enskilde individen, utan även för samhället i stort. Med ökade ohälsotal får vi mindre resurser till vår gemensamma välfärd. Därför är det viktigt att förebygga ohälsan i den mån det är möjligt.

Forskningen visar att fysisk aktivitet har stor betydelse för folkhälsan och välbefinnandet. Vuxnas motionsvanor visar tydligt på behovet av att i unga år skapa intresse för fysisk aktivitet. Dessutom visar forskningen att återkommande träning ger positiva effekter både rent fysiskt för kroppen, men även psykiskt för själen. Några av de positiva effekterna är bättre bentäthet, bättre blodsockerkontroll, bättre hjärthälsa, bättre sömn, starkare motståndskraft mot stress och högre koncentrationsförmåga.

Barn har idag en helt annan livsstil än tidigare, något som på många sätt kan ses som positivt. Men med det följer också olika typer av utmaningar. Allt fler barn åker kollektivt till och från skolan istället för att gå eller cykla. Fritiden ägnas i stor utsträckning åt att sitta framför tv-apparater, datorer eller smartphone, istället för utövandet av någon fysisk aktivitet. Detta innebär mer stillasittande aktiviteter, för en människokropp som i själva verket är konstruerad för kroppsarbete.

Ohälsan och ohälsotalen är en stor samhällsfråga och ämnet idrott och hälsa är bara en av många viktiga delar för att lösa den. Mer tid till idrott i skolan avhjälper inte alla hälsoproblem, men det kan förebygga några.

Med ovanstående som bakgrund yrkar jag på att regeringen ser över möjligheterna om fler obligatoriska schemalagda idrottstimmar i grundskolan.

*Jenny Petersson (M)*