

Enskild motion

## Motion till riksdagen 2015/16:1751

av Ulrika Heindorff (M)

### En timmes idrott varje skoldag i grundskolan

---

#### **Förslag till riksdagsbeslut**

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att överväga att införa en timmes idrott varje skoldag i grundskolan och tillkännager detta för regeringen.

#### **Motivering**

Den psykiska och fysiska ohälsan ökar i Sverige. Ska den generation som växer upp nu bli en frisk generation så måste trenden med ökande fetma och minskad aktivitet vändas. Här behöver det göras åtgärder lokalt, regionalt och nationellt för att tillsammans ta ansvar för att barn och unga får en hälsosam skolgång där de får möjligheten att lära sig de positiva effekterna av att röra på sig och leva hälsosamt.

Barn och ungdomar är mer stillasittande nu än förr och allt fler unga drabbas av övervikt och fetma. Ungdomar behöver röra sig mer på fritiden i första hand men även i skolan bör eleverna ha mer fysisk aktivitet. Forskningen från Bunkefloprojektet visar att mer fysisk aktivitet i skolan är bra för elevernas motorik och förbättrar elevernas övriga resultat i skolan.<sup>1</sup> Vill vi ha piggare elever med bättre skolresultat bör vi införa mer idrott och fysisk aktivitet i skolan.

Den fysiska aktiviteten bör öka i skolan. Detta tycker exempelvis Svenska olympiska kommittén och Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) som vill att alla elever ska ha en timmas fysisk aktivitet varje dag i skolan. En invändning mot mer skolidrott är att idrottshallarna inte kommer att räcka till om skolidrotten utökas. Detta är en relevant synpunkt som måste tas hänsyn till. Man måste se på skolidrotten på ett annat sätt än idag. Utveckling kan ske på många plan såsom samarbete med idrottsföreningar,

---

<sup>1</sup> <https://www.mah.se/Nyheter/Nyheter-2012/Mer-idrott-i-skolan-ger-bättre-betyg/>  
2015-10-05 15:56

översyn av nyttjandet av lokala idrottshallar och mer skolidrott och fysisk aktivitet utomhus under större del av året.

Mer skolidrott ger bättre skolresultat, bättre motorik och minskar den psykiska ohälsan. Eftersom utökad tid i ämnet Idrott och hälsa ger dessa positiva effekter, bidrar den även till ökade skatteintäkter, ökad produktivitet och sänkta sjukvårdskostnader då framtidens medborgare kommer att bli mer hälsosamma, få bättre resultat vilket gör att de kan utbilda sig vidare och sedan bli friska arbetstagare. Därför bör man överväga att införa en timmas fysisk aktivitet varje skoldag i grundskolan.

*Ulrika Heindorff (M)*