

Motion till riksdagen 2025/26:1203

av **Ulrika Heindorff (M)**

Idrott och hälsa i grundskolan

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att regeringen bör överväga att utreda möjligheterna att utöka ämnet idrott och hälsa i grundskolan och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Den psykiska och fysiska ohälsan fortsätter att öka i Sverige. Enligt data från Folkhälsomyndigheten för i år så lider 11,7 procent av fyraåringarna av övervikt eller obesitas (fetma).¹ Ungefär vart fjärde skolbarn i lågstadieåldern har övervikt eller obesitas och förekomsten ökar med åldern.

Barn och unga i Sverige rör sig alltför lite och spenderar för mycket tid stillasittande. För att vända denna negativa trend och främja en frisk framtida generation krävs åtgärder på alla nivåer – lokalt, regionalt och nationellt. En viktig nyckel är att barn och unga ska hitta en motionsform som de tycker om och har lätt att fortsätta med hela livet. Det handlar inte bara om idrott i skolan utan om att främja en livslång fysisk aktivitet som bygger på glädje och motivation. Skolan har en central roll i att ge eleverna verktygen för att förstå de långsiktiga positiva effekterna av fysisk aktivitet och hälsosamma livsval.

Sambandet mellan fysisk aktivitet och elevers prestationer i skolan är tydligt, något som flera forskningsrapporter, inklusive Bunkefloprojektet, har visat. Fysisk aktivitet förbättrar både motorik och skolresultat. Om vi vill se elever som är piggare, presterar bättre och mår bättre, måste vi säkerställa att idrott och hälsa får större utrymme i skolan.

¹ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-obesitas/overvikt-och-obesitas/statistik-om-overvikt-och-obesitas/statistik-om-overvikt-och-obesitas-hos-barn-0-5-ar/>.

Läkaren Anders Hansen har lyft fram hur fysisk aktivitet påverkar hjärnan på ett positivt sätt, och hans arbete har inspirerat många att förstå vikten av att röra på sig regelbundet. Skolan kan vara en idealisk plats för att sprida denna kunskap och inspirera alla barn, oavsett deras förutsättningar, att hitta en motionsform de kan behålla hela livet.² Idrott och hälsa utökades med 100 timmar i grundskolan år 2019 men ändå kvarstår behovet av att göra mer. Gymnasiet var inte inkluderat i denna utökning, trots att stillasittandet är som mest utbrett i de äldre åldrarna. Forskning visar att daglig fysisk aktivitet kan ha långsiktiga effekter, som i Bunkefloprojektet där elever fortsatte att vara mer fysiskt aktiva även efter att de lämnat skolan.³

Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) och Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) är också förespråkare av en timmes fysisk aktivitet varje dag, något jag ser som ett långsiktigt mål för alla elever. En invändning har varit att idrottshallarna inte räcker till, men detta kan lösas genom samarbete med lokala idrottsföreningar och genom att utnyttja utomhusmiljöer mer.

Skolinspektionen har dessutom påpekat att innehållet i skolidrotten bör ses över för att minska fokus på tävling och bollsport och istället uppmuntra till rörelseglädje och en bredare upplevelse av fysisk aktivitet.

Den statliga offentliga utredningen Varje rörelse räknas (SOU 2023:29)⁴ lyfter också behovet av att utöka idrott och hälsa, särskilt på gymnasiet där stillasittandet är mer utbrett. Utredningen pekar även på de långsiktiga fördelarna med mer fysisk aktivitet i skolan, såsom förbättrade skolresultat och minskade sjukvårdskostnader.

Den nuvarande moderatledda regeringen har infört fritidskortet för barn och unga som ska främja deltagande i fritidsaktiviteter och hjälpa barn och unga att hitta gemenskap.⁵ Det är bra att stärka ungas möjligheter till aktivitet på fritiden. Att utöka idrotten i grundskolan skulle kunna förstärka effekten.

För att bygga en friskare och mer aktiv generation anser jag därför att regeringen bör överväga att utreda möjligheten att utöka ämnet idrott och hälsa på både grundskole- och gymnasienivå, med fokus på att hjälpa barn och unga att hitta en motionsform de tycker om och kan fortsätta med hela livet.

Ulrika Heindorff (M)

² <https://generationpep.se/sv/aktuellt/hjarnstark-junior-till-alla-sveriges-skolor/>.

³ <https://www.vetenskaphalsa.se/mer-idrott-i-skolan-ger-starkare-unga-vuxna/>.

⁴ https://www.regeringen.se/contentassets/8ab754ea529f4fa5a6caaa00581948bd/sou-2023_29.pdf.

⁵ <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2025/04/proposition-om-fritidskortet-till-riksdagen/>.