

Enskild motion

Motion till riksdagen

2012/13:Ub345

LIYD

av Jessika Vilhelmsson (M)

Motion och fysisk aktivitet i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om att ge skolan större frihet för friskvård, öka elevernas valfrihet av fysisk aktivitet och se över ett ökat antal motionstimmar i skolan.

Motivering

Enligt en studie gjord av Karolinska institutet är 15-30 procent av barnen i Sverige överviktiga och andelen barn med fetma ligger mellan 2-6 procent. För några decennier sedan var det främst stillasittande medelålders personer som drabbades av övervikt och fetma, men idag väger vart fjärde barn i Sverige för mycket, vilket är oerhört allvarligt. Små barn fattar inte sina egna beslut utan präglas av hur deras föräldrar lever. Skolan måste därför ges större frihet och ansvar att påverka barn och unga att leva ett mer aktivt liv, präglad av hälsosamma matvanor och mycket motion.

Alla har vi olika förutsättningar och olika fysiska förmåga. Elever borde ges valmöjligheten att själva välja vilka fysiska aktiviteter de vill genomföra. Vi kan på så sätt öka motivationen till fysisk aktivitet genom uppmuntran istället för tvång. Alla barn tycker inte det är roligt med redskapsgymnastik eller bollsporter, låt dem istället själva välja vad som motiverar dem utifrån aktiviteter som får dem att må bra. Det är viktigt att uppmuntra barnen och få dem att känna att det är roligt att röra på sig snarare än att känna ångest, eller tvivel på sin egna fysiska förmåga.

Allt ansvar för fysisk aktivitet ska givetvis inte läggas på skolan. Men om vi inför fler motionstimmar i skolan kommer detta inte bara att påverka barn och ungdomar i deras unga år, det kommer även att ge avtryck i deras livsstil längre fram. Övervikt kan generera diabetes, hjärtinfarkt, barnlöshet, cancer och andra livshotande sjukdomar men

det kan även leda till psykisk ohälsa, som exempelvis mobbing i skola och på arbetsplatsen samt dåligt självförtroende. Vi kan även på så sätt undvika onödiga samhällsproblem och diskriminering på ett tidigt stadium i kampen mot en av vår tids största folksjukdomar.

Stockholm den 27 september

2012

Jessika Vilhelmsson (M)