

## Motion till riksdagen 2005/06:Ub410

av Ulf Holm m.fl. (mp)

# Fysisk aktivitet i skolan

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad i motionen anförs om mer fysisk aktivitet i skolan.

## Motivering

Den svenska skolan har näst efter Irland minst schemalagd idrott i hela EU, trots all den kunskap som finns om att elever klarar skolan bättre om de stimuleras till fysisk aktivitet.

Professor Matti Bergström, en av de ledande experterna inom forskning kring inläring, har visat att fysisk aktivitet underlättar inläring hos både unga och vuxna. Han menar att de brister vi i dag ser när det gäller fysisk aktivitet kommer att ”synas i såväl skolframgångar som i hälsostatistik”.

Ett stort forskningsprojekt vid Idrottshögskolan i Stockholm har visat att hälften av alla elever i svenska skolor rör sig för lite. Åtta av tio lärare i undersökningen menar att eleverna fått stora eller mycket stora försämringar av konditionen de senaste tio åren. En studie från Huddinge universitetssjukhus visar att var fjärde tioåring är överviktig, många gånger fler än för 25 år sedan.

Fil dr Rose-Marie Ahlgren vid Lärarhögskolan i Stockholm har forskat om elevers självinläring. Hon har funnit att fysisk aktivitet stärker självbilden, vilket resulterar i bättre teoretiska betyg. Man lär sig goda vanor som att komma i tid, lyssna på läraren och planera sitt arbete – förutsättningarna att ta emot intryck ökar.

Ingegerd Ericsson vid Malmö högskola disputerade på avhandlingen Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – en interventionsstudie i skolår 1–3 och kom i den fram till att barns motoriska utveckling kan påverkas i skolan och att barn som får röra sig mer klarar skolarbetet bättre. Fysisk aktivitet bidrar således till att skolan kan fungera bättre och att förmågan att ta till sig kunskap ökar. Eftersom idrott är den mest naturliga fysiska aktiviteten för ungdomar så finns inget motsatsförhållande mellan skola och idrott, eller

**Fel! Okänt namn på**

mellan idrott och kultur. Idrottsutövning, på ett genomtänkt sätt, skapar förutsättningar för ett bättre liv långt utanför själva idrottandet.

I TV-program och i andra medier har man kunnat ta del av hur idrottsklubbar hetsar barn och ungdomar med hot om utsortering för att få fram elitspelare. Denna utveckling är kanske en trend i tiden, men vi är många som känner avsky för denna utveckling. För att det inte ska gå överstyr krävs en medveten motvikt till detta kortsiktiga tänkande. Eller som Birger Schlaug, ordförande i Vingåkers Volleybollklubb, uttrycker det: Det behövs ett handslag för ”den goda idrotten”.

Själva begreppet idrott måste dock breddas, tycker vi. Det handlar mer om rörelse. För det viktiga är att man rör sig. Det behöver ju inte ske i en traditionell gymnastiksal utan kan minst lika bra, eller t.o.m. bättre ske på andra ställen. En lång promenad i skogen ger både rörelse och naturupplevelser. Man slipper då också det trista och ibland destruktiva momentet med tävlan och jämförelse, som oftast sker under en traditionell idrottslektion. Detta bör man komma bort från. Idrott kan också vara dans och så mycket annat. Det viktiga är den fysiska aktiviteten.

Det naturliga vore att varje skola ges goda förslag på att förbättra förutsättningarna för ökad fysisk aktivitet i skolan. Det måste skapas tid och plats i skolan för alla elever att varje dag kunna ha ett pass med rörelse.

Stockholm den 4 oktober 2005

*Ulf Holm (mp)*

*Jan Lindholm (mp)*

*Lotta Hedström (mp)*

*Ingegerd Saarinen (mp)*