

Motion till riksdagen 2010/11:Ub295

av **Johan Forssell (M)**

Åtgärder för en förbättrad skolidrott

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om möjligheterna för en utökad och förbättrad skolidrott.

Motivering

Skolans idrottsundervisning spelar en central roll för att skapa goda vanor kring fysisk aktivitet och hälsotänkande. De problem som många människor får senare i livet med övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och högt kolesterolvärde har sin grund i vanor som etablerats tidigt i livet. Därför utgör skolidrotten ett viktigt verktyg för att förbättra hälsan för hela befolkningen, inte bara för skolungdomarna.

Hälsovanor

Våra liv har de senaste åren blivit allt mer stillasittande, mycket som en konsekvens av de ökade möjligheterna till interaktion via Internet.

En undersökning från SCB om ungdomars IT-vanor visar att ungefär hälften av barnen, och fler flickor än pojkar, ägnar minst en timme per dag åt att mejla, chatta eller surfa på nätet. Andelen stiger med barnens ålder. Ungefär var femte flicka och pojke i åldern 10–12 år surfar minst en timme per dag, jämfört med tre av fyra flickor och två av tre pojkar bland 16–18-åringarna. Bland de äldsta barnen uppger tre av tio att de mejlar, chattar m.m. minst tre timmar per dag. Det är ovanligt bland de yngsta barnen. Mer än hälften av alla barn mellan 10 och 18 år uppger att de har en egen dator.

Det är i 14–16-årsåldern som många barn glider in i en passiv och i längden hälsofarlig livsstil. Somliga har redan levt ett stillasittande liv i flera år, och många av dem som har sysslat med idrott lägger av med träningen.

Fel! Okänt namn på

Att barn och ungdomar tillbringa mycket tid framför datorn är givetvis inte bara negativt. Naturligtvis medför unga människors tillgång till Internet många fantastiska möjligheter. Via nätet träffar de nya vänner och kan söka information på ett sätt som inte var möjligt förr i tiden. Problemet uppstår när sittandet framför datorn ersätter den fysiska aktiviteten. Forskning visar att återkommande träning har positiva effekter för både fysisk och psykisk hälsa.

En annan viktig faktor när det gäller ungas hälsa är tillgången till näringsrik och sund kost. Idag väljer många unga bort skollunchen till förmån för snabbmat av olika slag. Detta utgör ett reellt problem idag. I en enkätundersökning som Skolmatens vänner och LRF genomförde i maj 2008 uppskattades det att ca 12 procent av alla elever skolkade från skolmaten varje dag.

Hälsoeffekter

En oroande utveckling i samhället är att övervikt och fetma har ökat dramatiskt i Sverige sedan 1980. Stillasittande och övervikt leder i förlängningen till att risken för sjukdomar som diabetes, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar ökar betydligt.

SCB:s siffror visar att 2009 var 45,7 procent av den svenska befolkningen överviktig eller fet. Denna siffra var 1980 30,7 procent. Den absolut största ökningen skedde på 1990-talet, 1999 var siffran 41,3 procent. Under 2000-talet har ökningstakten minskat betydligt, skillnaden är dock stor mellan kvinnor och män. Bland männen är 53,2 procent överviktiga, motsvarande procentsats hos kvinnorna är 38,2. Övervikten hos unga visar på samma utvecklingskurva som hos övriga befolkningen med en ökning på drygt 10 procentenheter de senaste 30 åren.

Att träning är bra för den fysiska hälsan är väl känt sedan tidigare, men på senare år har forskningen mer och mer pekat på att träning motverkar stress och förbättrar koncentrationsförmågan. Detta är intressant mot bakgrund av att flera undersökningar har visat att unga människor i allt högre utsträckning känner stress och oro över sin livssituation. Som exempel kan nämnas att 27 procent av flickorna och 14 procent av pojkarna känner sig stressade flera gånger i veckan. 15 procent av flickorna och 7 procent av pojkarna har något besvär dagligen.

Sömnstörningar bland unga är ett annat problem som blivit vanligare de senaste tio åren. Var femte ung människa lider idag av sömnproblem. En viktig förklaring till detta ligger enligt forskningen i det ökade beroendet av dator och mobiltelefon. Man alltid är uppkopplad och tillgänglig. Det blir svårare att varva ner om hjärnan hela tiden stimuleras av olika input.

Skolans uppdrag

I kursplanen för idrottsundervisning definieras det uppdrag som skolorna har att genomföra. Där kan man läsa följande om idrottsämnet:

Ämnet idrott och hälsa har ett brett innehåll. Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla oavsett fysiska eller andra förut-

sättningar ska kunna delta, erhålla upplevelser och erfarenheter samt utvecklas på sina egna villkor. Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande.

Fokus för undervisningen ligger med andra ord inte bara på att eleverna ska lära sig att utöva olika idrotter, utan undervisningen ska bedrivas utifrån ett bredare hälsotänkande. I praktiken visar det sig dock att kursplanens anvisningar inte alltid slår igenom på skolornas idrottstimmar.

I genomsnitt har man idrott vid två tillfällen i veckan i grundskolan med en spridning från 40 minuter till 140 minuter per vecka. Det finns idag en viss lokal flexibilitet hur mycket skolan kan välja att öka eller minska. Man kan ändra undervisningen med 20 procent uppåt eller nedåt.

Skolinspektionen, som övervakar att skolor följer läro- och kursplanernas intentioner, har de senaste åren intensifierat sin uppföljande verksamhet. I augusti 2010 presenterade Skolinspektionen en rapport över svenska skolors idrottslektioner i klasserna 7 till 9. Rapporten visar att de skolor som besöktes inte levde upp till kursplanens krav på allsidiga hälsoinriktade idrottslektioner.

Bollspel och bollekar var den helt dominerande aktiviteten på de besökta lektionerna, frånvaron var mycket hög på många ställen och mycket få lärare arbetade efter ett helhetstänkande kring fysisk och psykisk hälsa. Problemet med detta är att de elever som bäst behöver stimulans att öka sin fysiska aktivitet riskerar att missgynnas av slagsidan mot bollsport på lektionerna.

Avslutning

Skolidrotten är mycket viktig för att grundlägga goda hälsovanor tidigt i livet. Arbetet med att förbättra skolidrotten bör bedrivas på flera olika sätt. Dels anser jag att mängden skolidrott behöver ökas. Skulle vi utöka läsåret med bara en extra studievecka och denna tid las på skolidrotten skulle detta betyda en extra timme idrott i veckan. Detta skulle göra en stor skillnad.

Dessutom behöver innehållet i lektionerna ses över. Skolan måste kunna erbjuda idrottslektioner där alla kan delta och inte missgynnas av att man inte utövar till exempel bollsporter på fritiden. Det är viktigt att kursplanens intention att idrottstimmar i skolan ska innehålla ett helhetstänk kring hälsa på generell nivå för att etablera goda vanor kring fysisk aktivitet och hälsovanor följs.

För att engagera elever att delta mer i hälsofrämjande aktiviteter skulle jag även se att skolor i högre utsträckning bjuder in idrottsklubbar, föreningar och aktörer från den ideella sektorn. På så sätt kan eleverna lättare etablera kontakt med dessa. Speciellt viktigt är detta i områden med många utrikes födda. Detta eftersom utrikes födda i mindre utsträckning engagerar sig i idrottsföreningar eller ägnar sig åt friluftsliv.

Stockholm den 22 oktober 2010

Johan Forssell (M)