

## Motion till riksdagen 2013/14:Ub264

av **Monica Green (S)**

# Mer fysisk aktivitet i förskolan och skolan

## Förslag till riksdagsbeslut

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

## Motivering

Trots att barn är fysiskt aktiva och rör sig mycket kommer ganska snart en tid då stillasittandet ökar. Barn tar efter sina föräldrar och sin omgivning och det finns risk att barn sitter mer än nödvändigt. Detta i kombination med fel mat kan i förlängningen leda till barnfetma och fetma i vuxen ålder.

Men även barn som äter varierat och vitaminrikt behöver röra på sig. Enligt Statens folkhälsoinstitut finns det en tydlig koppling mellan att vara fysiskt aktiv under uppväxten och i vuxen ålder. Därför rekommenderas barn att röra på sig minst en timme om dagen. Barn som rör på sig blir starkare och friskare. Dessutom ökar barns koncentrationsförmåga och sömnen blir bättre. Eftersom barn tillbringar mycket av sin tid i förskolan och skolan kan mycket göras för att få fler barn att röra sig.

För det första mår barn bra av att gå till skolan, förutsatt att de har en säker skolväg eller någon vuxen som följer dem. Väl framme i skolan och förskolan behövs fysisk rörelse som ett naturligt verktyg i pedagogiken, och inte bara begränsas till idrottsämnet. Det finns många exempel på att mer rörelse i skolan gör att eleverna mår bättre. Koncentrationsförmågan ökar, skolresultaten förbättras och mobbningen minskar.

Det är viktigt att öka medvetenheten bland blivande förskolelärare och lärare. I lärarutbildningarna bör det därför läggas in ett obligatoriskt moment kring fysisk rörelse som pedagogiskt verktyg, som omfattar både teori och metod. När lärare får kunskap om hur enkelt det är att aktivera barnen kommer rörelse att bli en naturlig del av förskole- och skoldagen.

**Fel! Okänt namn på**

Alla barn behöver få bättre förutsättningar att uppleva rörelseglädje i förskolan och skolan. Genom att ta fram en rörelseplan kan förskole- och skolledningar bli bättre på att ha med rörelse i den dagliga verksamheten. I rörelseplanen bör det också framgå hur förskole- och skolgårdarna och inomhusmiljöerna är anpassade för att locka till lek och idrott.

Ju tidigare barn får möjlighet att uppleva rörelseglädje, desto större är chanserna att etablera en aktiv livsstil som vuxen. Det är bra både för den egna hälsan och för folkhälsan hos framtida generationer.

Stockholm den 26 september 2013

*Monica Green (S)*