

Enskild motion

Motion till riksdagen 2015/16:608

av Jessika Roswall (M)

Införande av mer idrott i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att införa mer idrott och fysisk aktivitet i skolan och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Vi vet sedan länge att övervikt och fetma är ohälsosamt och en direkt orsak till många allvarliga sjukdomar såsom t.ex. diabetes, hjärtinfarkt och cancer. Trots det fortsätter trenden att vi svenskar blir allt fetare och fetare och utvecklingen ser tyvärr likadan ut i de flesta västländer. En orsak till detta är helt klart vår förändrade livsstil med mer stillasittande och mindre fysisk aktivitet.

Goda vanor börjar redan i unga år och därför är det extra alarmerande att även allt fler barn och unga nu är stillasittande och därmed också drabbas av övervikt och fetma. Ungdomar behöver röra sig mer på sin fritid i första hand, men även skolan där barnen tillbringar en stor del av dagen kan bidra och erbjuda eleverna mer fysisk aktivitet på schemat.

Små barn fattar inte sina egna beslut utan präglas av hur deras föräldrar lever men även skolan måste ges större frihet och ansvar att påverka barn och unga att leva ett mer aktivt liv som är präglad av hälsosamma matvanor och mycket motion.

Flera studier har på senare år också visat på sambandet mellan ökad rörlighet och förbättrade skolresultat. Får eleverna röra på sig, komma ut i friska luften och öka pulsen lite minst en gång om dagen så går det också bättre i skolan. Eleverna får högre

koncentrationsförmåga, de orkar mer på lektionerna och det blir mer ordning och reda i klassrummen. Förutom rena hälsovinster för den enskilde eleven leder alltså ökad rörelse och fysisk aktivitet också till bättre förutsättningar att klara av sin skolgång.

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 utan det kommer även att ge avtryck i deras livsstil längre fram. Förutom att förhindra allvarliga livsstilssjukdomar kan vi också begränsa andra effekter såsom exempelvis mobbning, psykisk ohälsa och dåligt självförtroende.

Genom att införa mer fysisk aktivitet i skolan och se till att få in mer idrott i alla skolformer kan vi alltså bidra till att få både piggare och smartare barn samtidigt som vi lägger grunden till ett ökat välmående med goda och sunda livsvanor för vuxenlivet.

Jessika Roswall (M)