

Motion till riksdagen 2018/19:2345

av **Magnus Ek (C)**

Integrera pulshöjande aktivitet i skoldagen

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att utreda möjligheten för fler skolor att integrera pulshöjande aktiviteter och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Svenska skolelevers kunskapsresultat och hälsa är av naturliga skäl ständigt återkommande debattämnen. Vid sidan av debatten om kursplaner, betygssystem och elevhälsans funktion har nu under en längre tid effekterna av elevernas fysiska aktivitet utvärderats. I bland annat en studie från Göteborgs universitet och i projekt på skolor i Valdemarsvik och Bunkeflo utanför Malmö har effekter av daglig pulshöjande aktivitet på elevernas skolresultat och hälsa utvärderats. Dessa forskningsprojekt har visat på goda effekter av pulshöjande aktivitet på elevernas studieresultat. Dessutom pekar de på positiva hälsoeffekter hos elever som ägnat sig åt daglig fysisk aktivitet jämfört med andra skolelever, bland annat minskad hyperaktivitet och ökad syreupptagningsförmåga.

Det ska inte förstås som så att skolorna nödvändigtvis har utvidgat antalet timmar i idrottsämnet, utan utöver den fysiska aktivitet som ingår i detta ämne infört tid för aktiviteter där eleverna kommer upp över 65 % av maxpuls. Det är eftersträvansvärt att sprida exemplen på hur man kan integrera regelbunden pulshöjande aktivitet till fler skolor. Det är av vikt att detta i så stor utsträckning som möjligt sker utan att inverka menligt på övrig lektionstid.

Med anledning av detta bör regeringen utreda hur man kan sprida modeller för att integrera daglig pulshöjande aktivitet på fler skolor.

Underlag för detta hittas i Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development från Göteborgs universitet, Lina Bunketorp Käll m.fl. och från Mer rörelse i skolan med Bunkeflo-modellen.

Magnus Ek (C)