SVERIGES RIKSDAG

Motion till riksdagen 2026/27:499

av Mats Sander (M)

Bättre folkhälsa genom kunskap och rörelse i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att regeringen bör överväga hur undervisningen i grundskolan och gymnasieskolan kan utvecklas för att ge eleverna bättre kunskaper om kost, fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor samt möjlighet att hitta former av motion som de vill fortsätta med genom livet, och detta tillkännager riksdagen för regeringen.
2. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att regeringen bör överväga möjligheterna att utöka undervisningstiden i ämnet idrott och hälsa i grundskolan och gymnasieskolan, med särskild hänsyn till rörelseglädje, variation och långsiktigt hållbara motionsvanor, och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Vi vet att våra levnadsvanor har stor betydelse för hälsan. Vad vi äter, hur mycket vi rör oss och hur vi tar hand om vår kropp påverkar oss genom hela livet. Ändå är det många som först i vuxen ålder börjar fundera på vad de själva kan göra för att må bättre.

Jag menar att vi behöver börja tidigare. Redan i skolan bör barn och unga få kunskaper som hjälper dem att göra bra val för sin hälsa, både nu och längre fram i livet.

Behovet av mer rörelse är tydligt. Enligt Folkhälsomyndighetens undersökning Skolbarns hälsovanor 2021/22 var det bara omkring två av tio 11-, 13- och 15-åringar som uppgav att de var fysiskt aktiva minst en timme varje dag.

Barn och unga behöver förstå vad bra mat innebär, varför kondition och muskelstyrka är viktiga och vad regelbunden fysisk aktivitet betyder för kroppen. Men det räcker inte med teoretiska kunskaper. Eleverna behöver också få prova sig fram och upptäcka vad de själva tycker är roligt.

Alla gillar inte fotboll, handboll eller andra traditionella idrotter. Någon kanske hellre vill cykla, simma, dansa, vandra eller träna på egen hand. Om man hittar något som passar är möjligheterna större att fortsätta vara aktiv även efter skoltiden.

En fritidsaktivitet kan ge nya vänner, gemenskap och något meningsfullt att göra efter skolan. Min ambition är att alla barn och unga ska få möjlighet att hitta en aktivitet som de trivs med och kan fortsätta med genom livet. Skolan kan hjälpa dem att upptäcka intressen och aktiviteter som de kanske aldrig annars skulle ha provat.

Här spelar föreningslivet en viktig roll. Idrottsföreningar och andra ideella verksamheter erbjuder både gemenskap och möjligheter att utveckla egna intressen. Genom samarbete med det lokala föreningslivet kan skolan hjälpa fler barn och unga att hitta en aktivitet som passar dem och som de sedan själva kan välja att fortsätta med.

Alla barn växer inte upp med samma förutsättningar. Möjligheten att delta i organiserad idrott eller andra fritidsaktiviteter kan skilja sig åt. Skolan kan ge alla elever grundläggande kunskaper om hälsa och möjlighet att upptäcka olika vägar till ett aktivt liv.

Undervisningen i idrott och hälsa behöver ge plats för fler aktiviteter och fördjupad kunskap om kondition, styrka och kroppens funktioner. Kostens betydelse behöver också uppmärksammas. Det finns redan undervisning om detta i bland annat hem- och konsumentkunskap, men de olika ämnena skulle kunna samverka bättre för att ge eleverna en samlad förståelse för hälsan.

Det finns starka folkhälsoskäl att arbeta förebyggande. Regelbunden fysisk aktivitet och goda matvanor kan minska risken för bland annat hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes. Forskning visar även att flera påverkbara levnadsvanor har betydelse för risken att utveckla kognitiv svikt och demenssjukdomar senare i livet. Vi kan inte förebygga alla sjukdomar, men vi kan ge fler människor bättre förutsättningar att hålla sig friska längre.

Grundskolans undervisning i idrott och hälsa utökades med 100 timmar från läsåret 2019/20. Gymnasieskolan omfattades inte av förändringen. I betänkandet Varje rörelse räknas (SOU 2023:29) föreslås bland annat en utökning av undervisningen i idrott och hälsa i gymnasieskolan.

Det bör prövas om ytterligare undervisningstid kan ge eleverna bättre möjligheter att utveckla kunskaper och vanor som håller över tid. Men fler timmar räcker inte. Innehållet avgör vad eleverna får med sig. En eventuell utökning behöver också vägas mot skolans övriga uppdrag och genomföras utan att försvaga undervisningen i grundläggande ämnen som svenska, matematik och engelska.

Vi bör ge alla barn och unga kunskapen och möjligheten att hitta glädjen i ett aktivt liv. Om de goda vanorna följer med upp i vuxen ålder kan det få stor betydelse för folkhälsan och på sikt även minska behovet av sjukvård.

Det är den långsiktiga folkhälsovinsten jag vill att regeringen ska ta fasta på.

Mats Sander (M)