

Motion till riksdagen 2009/10:Ub450

av **Thomas Bodström (s)**

Friskvård i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförts i motionen om friskvård i skolan.

Motivering

Det kan bli dyrt på sikt med för lite fysisk rörelse i skolan. Forskning visar att återkommande träning för alla på lång sikt har positiva effekter för både kropp och själ. Vinsterna för eleverna om de rör sig mer är bättre hälsa, mindre stress och bättre koncentrationsförmåga. Det gör att eleverna blir bättre på att både läsa och räkna.

Dagens unga blir alltför stillasittande, i skolan och hemma. Detta i kombination med dåliga matvanor visar på en oroande tendens till ökad fetma redan i unga år, med sjukdomar som följd, till exempel diabetes. Det är oroande att vår förändrade livsstil i kombination med för få timmar av gymnastik i skolan ger eleverna dålig kondition, något som kostar samhället sex miljarder kronor varje år för vård och produktionsbortfall.

Idrottstimmarna i skolan kan vara det enda tillfället när en del unga rör sig så att pulsen går upp. Det är inte bara viktigt att skolan ser till att eleverna rör sig, utan att det också sker med en viss regelbundenhet.

Det är förkastligt att de skolor som inte har tillgång till gymnastiksal istället valt att lösa detta genom att ha gymnastiken koncentrerad till några få veckors lägerskola per termin. Poängen med en god livsföring med bra matvanor och med motion är just regelbundenheten.

Mer gymnastik i skolan och krav på regelbunden fysisk aktivitet till alla elever är bra för barns och ungdomars hälsa.

Fel! Okänt namn på

Stockholm den 28 september 2009

Thomas Bodström (s)