

Motion till riksdagen 2013/14:Ub342

av Désirée Liljevall (S)

Mer fysisk aktivitet i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

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

Motivering

Alltför många barn och ungdomar motionerar inte tillräckligt. Det finns undersökningar som visar att barn idag rör sig 50–70 % mindre än rekommenderat. Övervikt och fetma hos barn och ungdomar har genom ett alltför fysiskt passivt liv blivit ett allvarligt hälsoproblem. Det är i barn- och ungdomsåren som goda vanor grundläggs och den skada som fysisk inaktivitet gör på hälsan kan inte heller repareras i vuxen ålder. Därför krävs insatser från vuxensamhället för att stimulera barn till ökad fysisk aktivitet. Den organiserade idrottsrörelsen gör ett mycket bra arbete, men den når inte alla barn och ungdomar. Det enda ställe där man når alla barn är i skolan, där det måste finnas ett ökat utrymme under skoldagen för fysisk aktivitet.

Nya forskningsrön visar att ökad daglig rörelse och motion i skolan inte bara minskar risken för fetma och hjärt-kärlsjukdomar utan också förbättrar resultaten i skolan. Forskningen visar dessutom att det blir lugnare i klassrummet bland de elever som har idrott varje dag.

För att barn ska utvecklas motoriskt och socialt är det viktigt att de rör sig dagligen. Många barn sitter stilla en stor del av dagen i skolan och fortsätter även med det när de kommer hem. Det finns en grupp barn och ungdomar som är mycket aktiv samtidigt som gruppen som är inaktiv ökar. Detta kan i förlängningen leda till att vi i framtiden kommer att få en stor grupp vuxna som är inaktiva och därmed får försämrad hälsa. De barn som ofta är fysiskt aktiva har större prestationsförmåga i skolan och bättre hälsa. Den fysiska aktiviteten kan vara avgörande för barnens framtid. Skolan kan göra skillnad

Fel! Okänt namn på

genom att öka barnens fysiska aktivitet. Det kan göras på en mängd olika sätt och anpassas efter barnens personliga förutsättningar.

Kommunerna och de enskilda skolorna har ett stort ansvar för väl använd skoltid, men det är angeläget att staten också tydligt markerar betydelsen av barns och ungdomars fysiska aktivitet och skapar utrymme för detta i skolan.

Stockholm den 2 oktober 2013

Désirée Liljevall (S)