



En time fysisk aktivitet hver dag i skolen

Nasjonalforeningen for folkehelsen, Kreftforeningen, Norsk Fysioterapeutforbund, Legeforeningen og Norges idrettsforbund representerer til sammen 2 220 000 medlemskap, og håper på bred støtte til:

En time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever

Skolen har en klar forpliktelse til å bidra til god folkehelse. Regjeringen sier i Stortingsmelding 16 (2010-2011) *Nasjonal helse- og omsorgsplan (2011-2015)* at skoler skal inkludere helsefremmende faktorer i sin virksomhet.

Dette må nå realiseres konkret gjennom følgende tiltak:

1. Tydeliggjøre skolens folkehelseforpliktelser

Det må komme tydeligere fram i skolens styringsdokumenter slik som i Opplæringsloven med forskrifter, at skolen skal bidra til å ivareta elevenes helse og sette elevene bedre i stand til å ta vare på egen helse.

2. En time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever

Det må settes et klart og forpliktende mål om en time fysisk aktivitet om dagen for alle skoleelever på alle trinn, tilrettelagt eller ledet av kompetent personell. Timen kan bestå av kroppsøving, rettighetsfestet tid til fysisk aktivitet eller fysisk aktivitet innen øvrige fagtimer. Friminuttene holdes utenfor.

For å sikre en time om dagen, må det vurderes om antallet kroppsøvingstimer skal økes. Ungdomsskolen bør prioriteres i denne sammenhengen, men målet må være at det settes av tid til fysisk aktivitet på alle trinn. Endringen må forankres i opplæringsloven, som innebærer en lovfestet rett, men også en plikt for skolene til å tilby fysisk aktivitet for alle elevene.

3. Alle elever må inkluderes i fysisk aktivitet

Elevene skal ha tilpasset opplæring, for det gir hvert enkelt barn mulighet til å oppleve mestring. Dette må også gjelde fysisk aktivitet og kroppsøving, slik at alle elever får innfridd sine rettigheter til fysisk aktivitet og god undervisning i kroppsøving. Det er like viktig at skolen har kompetanse til å inkludere alle elever i kroppsøving og fysisk aktivitet som i annen opplæring. Skolehelsetjenesten er en viktig ressurs i dette arbeidet.

4. Fysisk aktivitet og kroppsøving må motivere

Opplæringen i kroppsøving og tilrettelegging for fysisk aktivitet må gjøres slik at elevene blir motivert for å bevege seg mer på fritiden og senere i livet. Da må det sørges for at lærere og assistenter er godt kvalifiserte, og i stand til å gi elevene et godt motiverende tilbud.

Det må utvikles flere etter- og videreutdanningstilbud innen kroppsøving og fysisk aktivitet, og i bruk av fysisk aktivitet som arbeidsmåter i fag, både for lærere og assistenter. Flere kroppsøvingslærere i skolen må ha mer formell kompetanse i kroppsøving.

5. Mer fysisk aktivitet utenom timene

Elevene må motiveres for å være fysisk aktive også utenom skoletimene. Skolens område må utrustes for aktiv lek. Utdanningsdirektoratet må legge vekt på dette i sin rådgivning om skolebygg. Skoleveiene må tilrettelegges slik at elever kan sykle og gå til skolen i størst mulig grad. Det kan også være behov for å tenke innovasjon når det gjelder fysisk aktivitet i skolehverdagen, gjerne gjennom en sentralt nedsatt arbeidsgruppe.

6. Økt kunnskap om fysisk aktivitet i skolen

Det må forskes mer på hvordan man lykkes med å motivere og inkludere alle til økt grad av fysisk aktivitet. Vi trenger mer kunnskap om hvilke faktorer som gir økt aktivitetsnivå, økt motivasjon, høy deltakelse, bedre helse, trivsel og læring.

Hvorfor har vi dette samfunnsengasjementet?

- **Fysisk aktivitet – verdens beste medisin**

Menneskekroppen er skapt for bevegelse. Fysisk aktivitet gjør godt for både kropp og sjel. Regelmessig fysisk aktivitet forebygger sykdommer knyttet til levevaner, og er vesentlig i alt forebyggende helsearbeid. Fysisk aktivitet i barndommen legger grunnlag for mestring, trivsel og velvære senere i livet.

- **15-åringer er mer stillesittende en 65-85 åringer**

Grunnlaget for god helse legges i barne- og ungdomsårene, fordi levevaner som etableres tidlig er med å prege helsen resten av livet. Med denne vissheten, er det urovekkende at aktivitetsnivået blant barn og unge er så lavt. Kun 50 % av 15-åringene er fysisk aktive 60 minutter daglig. En OECD-rapport fra 2009 plasserer Norge blant den tredelen av landene som har lavest fysisk aktivitetsnivå blant 11 – 15 åringer. Sammenlignet med aldersgruppen 65-85 år bruker 15-åringene en større del av dagen til stillesitting. I tillegg øker forekomsten av overvekt og fedme. Vi ser nå en utvikling i den vestlige verden hvor barn og unge for første gang står i fare for å leve kortere enn sine foreldre.

- **Inaktivitet rammer sosialt skjevt**

Fysisk inaktivitet er knyttet til sosiale helseforskjeller. Inaktivitet rammer sosialt skjevt, og medvirker til økte helseforskjeller mellom grupper i befolkningen. Andelen av befolkningen som er fysisk aktive, øker med økende sosioøkonomisk status. Det samme gjelder for deltakelse i organisert, fysisk aktivitet og medlemskap i frivillige organisasjoner. Deltakelse i fysisk aktivitet kan bidra til å hindre frafall i skolen. For å møte de store utfordringene må man derfor tørre å iverksette strukturelle tiltak i hverdagen som sikrer at store samfunnsgrupper kommer i aktivitet.

- **Skolen kan bidra til å løse utfordringene**

Skolen når alle barn og unge på tvers av sosiale skillelinjer, og er derfor en helt sentral arena i arbeidet med å utvikle holdninger og gode aktivitetsvaner, og til å utjevne sosiale forskjeller i levevaner og helse.

Det er samtidig en positiv sammenheng mellom økt fysisk aktivitet og skoleprestasjoner, og økt fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på konsentrasjon, hukommelse, atferd i klasserommet og på det sosiale miljøet.