



Representantforslag 118 S

(2011–2012)

fra stortingsrepresentantene Mette Hanekamhaug, Øyvind Korsberg, Tord Lien og Bente Thorsen

Dokument 8:118 S (2011–2012)

Representantforslag fra stortingsrepresentantene Mette Hanekamhaug, Øyvind Korsberg, Tord Lien og Bente Thorsen om mer fysisk aktivitet i grunnskolen

Til Stortinget

Bakgrunn

Norge blir i økende grad et kompetansesamfunn som er avhengig av en skole der flest mulig får utnyttet sine evner og talenter på en best mulig måte. Et tiltak som vil bidra til dette er innføring av én time fysisk aktivitet i grunnskolen hver dag.

Flere skoler har allerede gjort dette lokalt, innenfor allerede eksisterende timetall og rammer. Forslagsstillerne ønsker å øke rammetimetallet med en time, og innføre nasjonale retningslinjer om én time fysisk aktivitet hver dag på samtlige av landets skoler.

Dagens situasjon

Helseplager knyttet til inaktivitet og fedme er sterkt økende. Dagens 15-åringer er mer stillesittende enn den gjennomsnittlige 70-åringen, og barn og unges tid brukt på fysisk aktivitet er drastisk redusert. Testresultater i kroppøvningsfaget i skolen og i Forsvaret viser nedgang i den fysiske yteevnen for barn og ungdom.

Korrelasjonen mellom inaktivitet og dårlig helse er signifikant. Parallelt med nedgangen i fysisk aktivitet ser man også en negativ utvikling i norske elevers skoleprestasjoner. Rundt 15 pst. av elevene, og så mye som 20 pst. av guttene, går ut av grunnskolen med så svake lese- og skriveevner at de faktisk ikke kan fungere i det moderne arbeidslivet. Det bidrar til

høy frafallsprosent og manglende rekruttering til kompetansekrevende utdanninger. Samtidig er Norge i toppen når det gjelder bråk og uro i klasserommet, og det er problemer knyttet til klassemiljø og mobbing.

Fysisk aktivitet og kognitiv kapasitet

Når det kommer til nye tiltak i skolehverdagen, må disse være forankret i forskning og reell kunnskap. Gym og fysisk aktivitet har til alle tider vært en viktig del av skolehverdagen, og det har gjennom de siste årene blitt foretatt omfattende forskning på hvordan læring og trening henger sammen. En rapport fra California Department of Education i USA viste en signifikant sammenheng mellom fysisk aktivitet og kognitiv kapasitet. Elever med god fysisk form oppnådde i all hovedsak bedre resultater i teoretiske fag.

Ved Vrije Universitet i Amsterdam i Nederland sammenstilte forskere 14 ulike studier med over 12 000 barn fra både USA, Canada og Sør-Afrika og fant klare indikasjoner på sammenheng mellom trening og skoleprestasjoner. De pekte på økt konsentrasjon, mindre stress og bedre læringsmiljø for den enkelte elev.

En studie fra Malmö högskola i Sverige (inngår i det større Bunkeflo-prosjektet) fulgte to skoleklasser gjennom hele grunnutdanningen, hvor den ene hadde idrett hver dag, mens den andre hadde to timer i uken. Gruppen med mest fysisk aktivitet fikk bedre motorisk utvikling og bedre skoleprestasjoner, og hadde spesielt positiv effekt på guttene. Man kunne observere økt energi, bedre motoriske forutsetninger, økt konsentrasjon og økt mestringfølelse.

Resultater fra en undersøkelse i Illinois, USA, er omtalt i Journal of Exercise Physiology Online, 2005. Der konkluderte forskerne med at fysiske og mentale prosesser påvirker hverandre direkte. Under-

søkelsen viste at jo sprekere og mer aktive elevene ble, jo bedre ble de akademiske resultatene.

Læringsmiljø

Tilgjengelig forskning viser at trening generelt sett gir personer bedre mestringsfølelse og livskvalitet. Tidsskrift for den norske legeförening og professor Yngvar Ommundsen ved Norges Idrettshögskole peker på at bedringen i selvbildet gjør at elevene står bedre rustet i sosiale situasjoner, og læringsmiljøet blir dermed bedre. I likhet med Helsedirektoratet peker de også på at fysisk aktivitet øker konsentrasjons- og hukommelsesevnen, slik at elevene blir mer motakelige og mer motiverte for å lære.

Bråk og uro i klasserommet er et stort problem. Mastergraden til læreren Lars Waade ved Högskolen i Nord-Trøndelag tok utgangspunkt i dette, og bygget på et eksperiment der han lot elevene gå gjennom en prøveperiode hvor de hadde gym én time hver dag i én måned. Da ble det mer ro og disiplin i timene. I tillegg rapporterte lærerne ved skolen om bedring av læringsforholdene og at elevene gikk bedre overens med hverandre.

Helseutfordringer

Mer fysisk aktivitet i skolen bidrar til bedre helse. Trudvang skole i Sogndal i Sogn og Fjordane er et

godt eksempel. De innførte 60 minutters lærerstyrt aktivitet hver dag, parallelt med at man også fulgte en kontrollgruppe et annet sted. Barna som var involvert i prosjektet på Trudvang skole fikk en betydelig bedre utvikling i risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer og fysisk form enn barna i kontrollgruppen. I tillegg la rektoren ved skolen vekt på at det beste med undersökelsen var resultatene knyttet til læringen, og at elevene nå lærte mer fag.

I tråd med de klare forskningsresultatene som viser at økt fysisk aktivitet gir bedre læring, og Helsedirektoratets anbefalinger ut fra et helseperspektiv, ønsker forslagsstillerne at sentrale myndigheter må legge føringer for at samtlige grunnskoler i Norge skal ha én time fysisk aktivitet for sine elever hver dag.

Forslag

Med bakgrunn i dette fremmes følgende

f o r s l a g :

Stortinget ber regjeringen fremme de nødvendige forslag om å innføre fra høsten 2013 én time fysisk aktivitet hver dag for elever i grunnskolen, med en tilsvarende økning av rammetimetallet.

10. mai 2012