



Representantforslag 92 S

(2015–2016)

fra stortingsrepresentantene Torgeir Micaelsen, Ingvild Kjerkol, Ruth Grung, Freddy de Ruiter, Tove Karoline Knutsen og Christian Tynning Bjørnø

Dokument 8:92 S (2015–2016)

Representantforslag fra stortingsrepresentantene Torgeir Micaelsen, Ingvild Kjerkol, Ruth Grung, Freddy de Ruiter, Tove Karoline Knutsen og Christian Tynning Bjørnø om gradvis innføring av én times fysisk aktivitet i skolen

Til Stortinget

Bakgrunn

Det har de siste tiårene vært en klar økning av overvekt og fedme blant barn og unge i Norge, og overvekt og fedme har utviklet seg til å bli en av de største folkehelseutfordringene. Ifølge Folkehelseinstituttets siste rapport om «Barns vekst i Norge» (2014) er 16 prosent av alle norske tredjeklassinger overvektige. Å være overvektig i barndommen er en alvorlig helserisiko for barnet og gir økt risiko for sykkelighet som voksen. Verdens helseorganisasjon (WHO) mener at 30 prosent av alle tilfeller av ikke-smittsomme sykdommer, som diabetes 2 og overvekt, kan unngås ved små endringer i matkonsum og aktivitetsnivå.

Barn og unge tilbringer nær halvparten av hverdagens våkne timer i barnehage, skole og SFO fra de er små til de er myndige. Derfor er dette også viktige arenaer for folkehelsearbeid. Ingenting er så viktig for folkehelsen som fysisk aktivitet. Det er viktigere enn både røykeslutt og å spise sunt. Mange barn blir rastløse og ukonsentrerte av å sitte time etter time ved en skolepult, og mer fysisk aktivitet kan også ha positiv effekt for læring og skolemiljø.

Den rød-grønne regjeringen innførte to timer fysisk aktivitet for 5.–7. trinn i 2009. Erfaringene er gode, men tiltaket er ikke tilstrekkelig for å bekjempe de store folkehelseutfordringene. I tråd med WHOs

anbefalinger, ønsker derfor forslagsstillerne at alle barn og unge på alle skoletrinn skal ha seksti minutters fysisk aktivitet i skolen hver dag.

Forslagsstillerne understreker at kroppsøving er et viktig fag for å gi barn og unge kompetanse og kunnskapen om hvordan de forstår og tar vare på kroppen sin. Forslagsstillerne presiserer at dette forslaget handler om fysisk aktivitet i skolen utover kroppsøvingstimene.

Fysisk aktivitet forebygger sykdom og tidlig død

Ikke-smittsomme sykdommer er vår tids største helseutfordring. Folkehelseinstituttets oversikt over dødsårsaker i Norge viser at 80 prosent av nordmenn dør som følge av kroniske livsstilssykdommer som diabetes, hjerte- og karsykdommer, kreft og kols.

Stillesitting og for lite fysisk aktivitet fører dessuten til «betydelig sykkelighet og tapt livskvalitet» ifølge Helsedirektoratet. Diabetesforbundet anslår at rundt 350 000 nordmenn har diabetes type 2, og at antallet er firedoblet de siste 50 år. Behandling av ikke-smittsomme sykdommer krever en stadig større andel av helsebudsjettet.

Fysisk aktivitet kan forebygge og behandle drøyt 30 ulike diagnoser og lidelser. Norge har forpliktet seg internasjonalt til å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025. Daværende helse- og omsorgsminister Jonas Gahr Støre utarbeidet i 2013 en strategi mot ikke-smittsomme sykdommer, i tett dialog med Diabetesforbundet, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Kreftforeningen og Nasjonalforeningen for folkehelsen.

De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet for barn sier at

«- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag.

- Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og belaster skjelettet.
- Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder.»

90 prosent av barn opp til seks år oppfyller denne anbefalingen, men deretter faller antallet som er fysisk aktive minst én time om dagen. Kartlegginger viser at om lag 70 prosent av 9-åringene og halvparten av 15-åringene er fysisk aktive én time om dagen. Det er også verdt å merke seg at guttene er betydelig mer aktive enn jentene i alle aldersgrupper (Helsedirektoratet, 2012).

Forslagsstillerne mener at en god folkehelsepolitikk må favne både menneskers fysiske og psykiske helse. Det må legges til rette for at folk lettere kan ta sunne valg, oppleve mestring og leve gode liv.

Sosial ulikhet

Hvordan man lever, påvirkes av inntekt, utdanning og bosted. Det er store forskjeller i gjennomsnittlig levealder mellom norske kommuner, men også innad i norske kommuner. Hvilken familie man blir født i, vil med stor sannsynlighet påvirke helsen din resten av livet.

De med høyere sosioøkonomisk status er også mer fysisk aktive enn de med lavere sosioøkonomisk status. Dette bidrar til å øke helseforskjellene mellom ulike samfunnslag.

Forslagsstillerne ønsker å gi alle barn en god start i livet. Skal alle ha like muligheter, må det investeres mer i det som når alle de yngste der de er hver dag – i barnehagen, på skolen og på fritidsarenaer.

Ifølge OECD-rapporten *Health at a glance* (2015) er skolen en god arena for å sikre at barn kan nyttiggjøre seg av kunnskap de får om kosthold og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i skolen kan føre til positive atferdsendringer for barn i skolealder.

Flere skoler har allerede innført daglig fysisk aktivitet. Forslagsstillerne mener at tilbudet om fysisk aktivitet ikke skal avhenge av om barna går på den «riktige» skolen eller bor i «riktig» kommune. Tilbudet om én times daglig fysisk aktivitet bør gis alle barn.

Fysisk aktivitet kan gi bedre læring

Sunne vaner formes allerede tidlig i barndommen. Fysisk aktivitet i skolen har en positiv effekt på konsentrasjonen, psykisk helse og skolemiljøet (Helsedirektoratet 2015).

Det er også studier som viser at fysisk aktivitet kan gi bedre faglige resultater og styrke hukommelsen (Chaddock-Heyman, Erickson et.al 2014). Flere

skoler rapporterer om gode resultater på elevenes læring, noe skolene selv også mener gjenspeiles i resultater på nasjonale prøver.

Blant videregående skoler som har forsøkt å integrere mer fysisk aktivitet i undervisningen, rapporteres det også om positive effekter på frafall.

Samfunnsgevinst

Bedre helse og læring er først og fremst viktig for hvert enkelt barn. Men bedre fysisk og psykisk helse er også viktig på samfunnsnivå. Flere leveår og økt livskvalitet gir en stor velferdsgevinst. Hvis alle som i dag defineres av Helsedirektoratet som inaktive eller utilstrekkelig aktive, hadde økt sitt aktivitetsnivå, ville det ført til en potensiell velferdsgevinst på 239 mrd. kroner hvert år (2014).

Organisering av fysisk aktivitet i skolen

I dag har elever fra 1. klasse på barnetrinnet til 3. år i videregående opplæring to timer kroppsøving hver uke. Størstedelen av disse timene brukes til fysisk aktivitet. Kroppsøving er et viktig fag i skolen, men forslagsstillerne understreker at dette forslaget handler om fysisk aktivitet i skolen utover kroppsøvingstimen.

Fra 1. august 2009 fikk elever i 5.–7. klasse en lovfestet rett til jevnlig fysisk aktivitet, utenom kroppsøvingsfaget. Dette regnes ikke som opplæring i fag, men regnes like fullt som opplæring. Til sammen skal aktiviteten utgjøre 76 timer fordelt på de tre klassetrinnene, og dette ble innført med en utvidelse av timetallet. Det er ikke satt bestemte kompetansemål for opplæringen, og er opp til den enkelte skole å utforme det konkrete innholdet, i tråd med noen sentralt gitte retningslinjer fra Utdanningsdirektoratet. Det er også opp til den enkelte skole å avgjøre hvilken kompetanse som trengs for å lede aktiviteten, og det er ikke krav om at aktiviteten skal ledes av undervisningspersonell. Det er lagt til grunn at forberedelsene til opplæringen vil være mindre omfattende enn for ordinære fag, og at det ikke er behov for tid til etterarbeid. Det er ingenting som hindrer at aktivitetene kan støtte opp under læring i fag.

Å innføre én times fysisk aktivitet hver dag kan gjøres gjennom å øke timetallet i skolen, i tråd med innføringen av aktivitet for elever i 5. til 7. klasse. Men forslagsstillerne mener det også er grunn til å vurdere andre modeller for organisering. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet bidrar med kunnskap og veiledning om hvordan daglig fysisk aktivitet kan være en naturlig integrert del av skolehverdagen. Det er viktig at skolene har god tilgang på eksempler og enkle verktøy for fysisk aktivitet. Oppvekstprogrammet i Nord-Trøndelag er et eksempel på hvordan dette kan tilgjengeliggjøres og systematiseres.

Flere skoler i Norge har vist at det er fullt mulig å få til fysisk aktivitet hver dag uten at det må bety store økninger i kostnader. De har for eksempel fått på plass mer aktivitet gjennom god praktisk organisering av uteskole i ulike fag, en lengre pause med aktivitet midt på dagen eller samarbeid med lokale idrettslag. Forslagsstillerne mener vurderingen av modeller for innføring av daglig fysisk aktivitet i skolen også bør sees i sammenheng med tilbudet på SFO/AKS, og mulighetene et tettere samarbeid mellom skole og SFO kan gi.

Skolene må selv kunne bestemme hvordan dette best organiseres. Forslaget bør skissere ulike modeller for gjennomføring, herunder utvidelse av timetall eller innenfor dagens timetall, hvem som skal være ansvarlige for faglig innhold, samt ulike varianter av

samarbeid med eksterne aktører innen idrett og friluftsliv.

Forslag

På denne bakgrunn fremmer forslagsstillerne følgende

f o r s l a g :

Stortinget ber regjeringen fremme forslag om gradvis innføring av mer fysisk aktivitet, med mål om én times daglig fysisk aktivitet for alle elever, i alle deler av opplæringen.

11. mai 2016

