



STORTINGET

Representantforslag 8 S

(2017–2018)

fra stortingsrepresentantene Kjersti Toppe, Marit Arnstad, Åslaug Sem-Jacobsen og Marit Knutsdatter Strand

Dokument 8:8 S (2017–2018)

Representantforslag fra stortingsrepresentantene Kjersti Toppe, Marit Arnstad, Åslaug Sem-Jacobsen og Marit Knutsdatter Strand om å innføre en ordning som sikrer elever på 1.–10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag

Til Stortinget

Bakgrunn

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er godt dokumentert. Det fysiske aktivitetsnivået i Norge er som i andre vestlige land for lavt. Mangel på fysisk aktivitet er en stor risikofaktor for dødelighet og tidlig død (Folkehelseinstituttet (FHI) 2017). Fysisk inaktivitet blir omtalt som en global pandemi, og internasjonalt er det en økt bevissthet rundt overvåkning av fysisk aktivitet (FHI 2017).

Fysisk aktivitet har positiv helseeffekt både når det gjelder de ikke-smittsomme sykdommene som hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft, og når det gjelder psykisk helse. Økt fysisk aktivitet i befolkningen er nødvendig for å bedre folkehelsen i Norge. Ved siden av riktigere kosthold, reduksjon i skadelig bruk av tobakk og rusmidler og reduksjon i luft- og støyforurensning, er økt fysisk aktivitet av de viktigste forebyggende tiltakene mot sykdom og for god helse i befolkningen.

Forslagsstillerne mener at skolen er den viktigste fellesarenaen der barn og unge møtes på tvers av bakgrunn. Forslagsstillerne mener forebyggende folkehelsearbeid må bli en større del av skolehverdagen enn det er i dag. Inaktivitet i den voksne befolkningen er større enn i den yngre, men også i den yngre befolkningen

oppfyller for få Helsedirektoratets anbefalinger til minimumsaktivitet (Helsedirektoratet 17. juni 2016).

For barn og unge er anbefalingen at de bør utøve minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Forslagsstillerne viser til at økt fysisk aktivitet i skolen med innføring av minst én times fysisk aktivitet hver dag fra 1.–10. trinn, vil gi barn og unge helsegevinst her og nå, og bidra til å etablere gode vaner de kan ta med seg inn i voksenlivet. Objektivt registrert fysisk aktivitet viser samlet sett at én av tre (32 prosent) voksne oppfyller Helsedirektoratets minimums anbefalinger for fysisk aktivitet om minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet per uke eller 75 minutter med høy intensitet (Helsedirektoratet 17. juni 2016).

Aktivitet blant barn og unge

I Folkehelse rapporten (FHI 2014:4) oppgir Folkehelseinstituttet om fysisk aktivitet og barn at:

«Barn i alle aldre bruker en stor del av dagen til stillesitting. Barn har et unikt aktivitetsmønster som skiller seg fra voksnes aktivitetsmønster ved at det ofte inneholder periodiske og spontane aktiviteter.

Tall fra kartleggingen av barn og unges fysiske aktivitet i 2011 inkluderte målinger fra 6-, 9- og 15-åringer. Dette var første gang 6-åringene ble inkludert. Fysisk aktivitet i denne studien ble registrert med aktivitetsmålere (Kolle, 2012).

- Barn: i gjennomsnitt bruker 6-årige jenter og gutter henholdsvis 73 og 91 minutter på moderat fysisk aktivitet daglig, mens 9-årige jenter og gutter i gjennomsnitt bruker 64 og 82 minutter.
- Unge: 15-årige jenter og gutter er i gjennomsnitt moderat aktive i henholdsvis 52 og 60 minutter daglig.

I alle aldersgruppene bruker gutter mer tid på fysisk

aktivitet totalt sett (lett, moderat og hard sammenlagt) enn jenter. Innad i de ulike aldersgruppene er det ellers stor variasjon i gjennomsnittlig antall minutter brukt på inaktivitet og fysisk aktivitet. Blant 6-åringene bruker jenter og gutter like mange minutter på hard fysisk aktivitet. I gjennomsnitt er 15-åringene mest inaktive målt i antall minutter per dag. (...)

- Norske 9-åringene er noe mer fysisk aktive enn barn på samme alder i Europa og USA.
- Norske 15-åringene har et aktivitetsnivå tilsvarende det en ser hos jevnaldrende europeere og noe høyere enn hos 12-19-åringene i USA (Kolle, 2012).»

I mars 2017 foreslo en arbeidsgruppe fra Helsedirektoratet og FHI at landsrepresentativ kartlegging av fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringene og fysisk form blant 9- og 15-åringene, gjentas i 2017/2018 som planlagt og med samme metoder som ved forrige undersøkelse.

Forslagsstillerne merker seg at FHI oppgir at variasjonen innad i aldersgruppene er stor, og mener skolen er den beste arenaen hvor fellesskapet kan bidra til å utjevne forskjeller mellom barn og unge. Forslagsstillerne mener at skolens samfunnsoppdrag må innebære at den bidrar til å utjevne sosiale og kulturelle forskjeller, også når det gjelder barn og unges helse. Folkehelseinstituttet oppgir at de fleste seksåringene oppfyller anbefalingene for moderat og intensiv fysisk aktivitet daglig og ukentlig, men kun 50 prosent av 15-åringene gjør det samme. Situasjonen for barn og unge i Norge er god sett med et internasjonalt blikk, men det er likevel utfordringer på flere områder. Spesielt ser man at mange forhold varierer med foreldres inntekt og utdanning, slik som overvekt, fysisk aktivitet, kosthold, bruk av tobakk og rusmidler (FHI 2016).

Fysisk aktivitet som del av skolehverdagen

Forslagsstillerne viser til at fysisk aktivitet har en dokumenterbar gunstig effekt på psykisk helse og kognitive funksjoner (f.eks. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 9, 2013). En dansk studie viser at barn husker mer av det de har lært, hvis de får opp pulsen etterpå. Årsaken er at kognisjon og motorikk bruker de samme områdene i hjernen. Det vil si at hvis fysisk aktivitet har en effekt på den motoriske hukommelsen, vil det antagelig også ha en effekt på den kognitive hukommelsen. Forskerne har sett en veldokumentert sammenheng mellom motorisk kunnskap og det kognitive, for eksempel språk, og mener også at det er ubestridelige positive effekter på hukommelsen av trening. (Forskning.no 14.06.17, Acute Exercise Improves Motor Memory Consolidation in Preadolescent Children-Hum. Neurosci., 20. april 2017). Norges Idrettshøyskole har utarbeidet en samlet kunnskapsoversikt om fysisk aktivitet på ungdomstrinnet og oppgir at det ikke er tilstrekkelig forskning på dette i Norge. De oppsummerer funnene sine slik:

«Psykisk helse: Flere studier har undersøkt sam-

menhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. Enkelte studier finner klare sammenhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, mens andre finner svake og manglende sammenhenger. Videre tyder resultatene på at fysisk aktivitet av moderat til høy intensitet kan virke forebyggende på psykiske helseproblemer, og at sosiale kvaliteter ved lagidrett på skolen ser ut til å påvirke elevenes psykiske helse positivt. Måten studiene er bygd opp på gjør det imidlertid ikke mulig å trekke slutninger om effekt eller årsak-virkningsforhold mellom fysisk aktivitet og psykisk helse.

Fysisk helse: Fem studier har undersøkt effekten av fysisk aktivitet på fysisk helse. Der har forskerne undersøkt blant annet vekt, blodtrykk og utholdenhet. Studiene rapporterer gjennomgående positiv resultater, men de finner også manglende effekt av noen former for fysisk aktivitet, og generelt svakere effekter for eldre barn og for gutter. Studiene viser store variasjoner i effekt også mellom kjønn og alderstrinn. Yngre barn får større helsemessige gevinster av fysisk aktivitet, enn det ungdom får.

Læringsutbytte: Kunnskapsoversikten viser ni studier som har undersøkt forholdet mellom fysisk aktivitet og læringsutbytte hos barn og unge. Oversikten viser at få resultater er entydige. Resultatene varierer dels i grad av effekt og mellom grupper av elever (kjønn, alder o.l.) og bør tolkes med forsiktighet.

Læringsmiljø: Studier viser blant annet at aktivitetspauser i klasserommet kan virke inn på elevatferd og elevresultater. Aktiviteter i friminuttene styrker de sosiale relasjonene mellom elevene. Det ser ut til at det er positiv sammenheng mellom aktivitet i friminuttene og sosiale relasjoner mellom elevene i ungdomsgruppen.» (Norges Idrettshøyskole, Utprøving og evaluering av modeller for fysisk aktivitet for elever i ungdomsskolen, 2016)

Forskerne oppgir også at studiene viser at hvordan den fysiske aktiviteten foregår, er avgjørende for utbytte. Forslagsstillerne mener dette er selvsagt og at videre forskning med sannsynlighet vil vise at det finnes gode og mindre gode måter å organisere elevenes fysiske aktivitet på. Forslagsstillerne viser til at det i dag er allmenn oppslutning om at sosiale relasjoner og læringsmiljø er avgjørende for læring og utbytte elevene har av skolegangen. Aktivitet sammen styrker de sosiale relasjonene mellom barn og unge.

Politiske målsettinger

Stortinget behandlet 19. juni 2017 forslag fra representanter fra Arbeiderpartiet, Kristelig Folkeparti, Senterpartiet og Miljøpartiet De Grønne om daglig fysisk aktivitet i skolen og en handlingsplan for fysisk aktivitet, jf. Dokument 8:113 S (2016–2017) og Innst. 461 S (2016–2017). Et samstemt storting støttet forslaget om en handlingsplan for fysisk aktivitet. I forslaget, som ble enstemmig vedtatt, heter det:

«Stortinget ber regjeringen fremme en ny handlingsplan for fysisk aktivitet med konkrete tiltak på flere samfunnsområder og arenaer, som barnehage, skole, arbeidsplass, eldreomsorg, transport, nærmiljø og fritid. Partene i arbeidslivet må trekkes aktivt med i arbeidet.

Det samme må Norges idrettsforbund og friluftslivets organisasjoner. Stortinget må på egnet måte holdes orientert om arbeidet.»

Forslaget om å be regjeringen fremme sak for Stortinget om hvordan skoledagen kan organiseres for å oppnå minst én times fysisk aktivitet for alle elever hver dag, gjennom en gradvis innføring, finansiert som et folkehelseiltak, ble stemt ned av partiene Høyre, Framskrittspartiet og Venstre.

Representantforslaget behandlet av Stortinget 19. juni 2017 bygget på målsettinger Stortinget har nedfelt og tilsluttet seg. Ved behandlingen av Meld. St. 19 (2014–2015), Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter, jf. Innst. 380 S (2014–2015), var det bred enighet om de nasjonale målene for folkehelsearbeidet:

- Norge skal være blant de tre landene i verden som har høyest levealder.
- Befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel og reduserte sosiale helseforskjeller.
- Det skal skapes et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen.

Målet om å øke forventet levealder skal først og fremst nås ved å redusere tidlig død og ved å utjevne sosiale forskjeller i helse og levealder. I Dokument 8:113 S (2016–2017) viste forslagsstillerne til at Norge har sluttet seg til Verdens helseorganisasjons mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer (NCD) som hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft med 25 prosent innen 2025. Den nasjonale NCD-strategien ble fremmet 6. september 2013 og omhandler forebygging, diagnostisering, behandling og rehabilitering av nettopp disse fire ikke-smittsomme folkesykdommene. Forslagsstillerne viste videre til at de globale målene for å redusere risikofaktorer for de fire folkesykdommene, er følgende:

- Stoppe økningen i diabetes og overvekt
- Minst 10 prosent reduksjon av skadelig bruk av alkohol
- 10 prosent reduksjon i forekomst av utilstrekkelig fysisk aktivitet
- 30 prosent reduksjon i forekomst av tobakksforbruk
- 25 prosent reduksjon i forekomst av forhøyet blodtrykk
- 30 prosent reduksjon i gjennomsnittlig inntak i salt eller natrium

Forslagsstillerne viste til at Stortinget ved behandlingen av Folkehelsemeldingen la disse målene til grunn for utviklingen av en nasjonal folkehelsepolitikk. Forslagsstillerne oppga at en økning i fysisk aktivitet i befolkningen er viktig for å oppnå dette. Målsettingen om 10 prosent reduksjon i forekomst av utilstrekkelig fysisk aktivitet innen 2025 må tas på alvor. Det krever nye forsterkede virkemidler og befolkningsrettede tiltak på flere samfunnsområder.

Som bakgrunn for forslaget om en ny handlingsplan for fysisk aktivitet (forrige handlingsplan ble avsluttet i 2009), oppga helse- og omsorgskomiteen i merknad i Innst. 461 S (2016–2017):

«Komiteen mener at innsatsen for økt fysisk aktivitet i befolkning og skolen må styrkes. Komiteen mener målsettingene har vært uttalt over så lang tid og at kunnskapen om at dette er effektive tiltak som vil fremme sunn folkehelse, er så god at det ikke er noen grunn til å vente.»

Om å innføre minst én times fysisk aktivitet hver dag i 1. – 10. trinn

Forslag om å innføre én times fysisk aktivitet hver dag i skolen har vært fremmet i Stortinget, med litt ulik innretning og av ulike partier, minst fem ganger siden 2012. Flere av forslagene er avvist med knapt flertall, mens det i merknadsform er gitt tilslutning fra samtlige partier om betydning av fysisk aktivitet for folkehelse, trivsel og læring. Likevel har det kun vært politisk flertall på nasjonalt nivå for en forsøksordning ved utvalgte ungdomsskoler.

Forslagsstillerne mener tiden er overmoden for å sikre alle elever fra 1.–10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag. Forslagsstillerne mener dette kan innføres med rom for lokale tilpassinger og uten vesentlige endringer i timetallet. Det er mulig å ta noen minutter fra andre fag og å gjøre fysisk aktivitet til arbeidsmåte i andre fag på timeplanen. Ved behov kan en mindre utviding av skoledagen gjennomføres, jamfør forsøk og erfaringer blant annet i Sogndal og Drammen. Forslagsstillerne mener at fysisk aktivitet må være planlagt, tilrettelagt eller ledet av lærere med kompetanse.

Forslag

På denne bakgrunn fremmes følgende

f o r s l a g :

Stortinget ber regjeringen innføre en ordning som sikrer elever på 1. – 10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag innenfor dagens timetall, og at det finansieres som et folkehelseiltak.

10. oktober 2017

Kjersti Toppe

Marit Arnstad

Åslaug Sem-Jacobsen

Marit Knutsdatter Strand