KREFTFORENINGEN

DEN NORSKE LEGEFORENING

NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND

NORGES IDRETTSFORBUND

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Ja til daglig fysisk aktivitet i skolen

En undersøkelse blant lærere



Forord 3

Hovedfunn 4

Fysisk aktivitet blant barn og unge
Hvorfor er fysisk aktivitet så viktig? 5
Hvor aktive er barn og unge? 5
Når ikke målene 7
Fysisk aktivitet i skolen 8

Hva mener lærerne? 9

Veien videre 14

Tre spørsmål og svar fra forskere
Tone Anita Fiskum, førsteamanuensis i pedagogikk, Ph.d. i uteskole 15
Geir Resaland, forsker 16
Ole Petter Hjelle, fastlege og hjerneforsker 17

FORORD

Barn og unge i Norge er for lite fysisk aktive, målt mot anbefalingene for hva som skal til for å ivareta en god helse. Når Norge skal rapportere til FN på vår oppfølging av bærekraftsmålene, er redusert inaktivitet et av målene vi strever med å innfri. Lavt aktivitetsnivå og mye stillesitting gjennom oppveksten er bekymringsfullt her og nå og i et livsløpsperspektiv. Deltakelse i fysisk aktivitet er også sosialt skjevt fordelt, der unger fra ulike hjem har ulik mulighet til å være med på organiserte fritidsaktiviteter. Det er vårt felles ansvar som samfunn å gi alle barn like muligheter til læring, helse og livskvalitet. Fysisk aktivitet for alle barn i skolen er en av innsatsene for å oppnå dette.

Alliansen for fysisk aktivitet i skolen består av Norges Idrettsforbund, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Legeforeningen, Kreftforeningen og Norsk fysioterapeutforbund. Dette er frivillige organisasjoner som sammen representerer nær 2,5 millioner medlemmer og sterke fagmiljøer på helsefeltet. Vi har lenge jobbet for mer fysisk aktivitet i skolen, fordi skolen er den aller viktigste felles oppvekstarenaen vi har. Lykkes vi med å få på plass økt fysisk aktivitet her, når vi alle. Med økt daglig fysisk aktivitet innenfor tiden elevene er på skolen, kan vi bidra til at alle når anbefalt mengde fysisk aktivitet.

Det var en stor seier da Stortinget i 2017 vedtok å innføre en time fysisk aktivitet i skolen hver dag, og en stor nedtur da Stortinget i 2020 besluttet å fjerne dette målet igjen. Det er bred enighet om at mer fysisk aktivitet i skolen vil være positivt både for helse og læring. Debatten om mer fysisk aktivitet i skolen har derfor i liten grad handlet om de potensielle gevinstene, men om vurderinger knyttet til krav om innføring og gjennomføring. Politisk har det vært argumentert med at lærerne ikke ønsker dette inn på timeplanen. For å omgå denne antatte motstanden, har strategien fra politisk hold i stedet vært frivillig innføring og tilrettelegging gjennom inspirasjon.

Denne rapporten viser at oppfatningen om lærermotstand ikke stemmer. Hele 70 prosent av lærerne i den norske grunnskolen støtter et forslag om å innføre daglig fysisk aktivitet i skolen og mener at fordelene med dette er mange. Halvparten av lærerne er bekymret for at elevene er for lite fysisk aktive i løpet av skolehverdagen, og lærerne på 8. - 10. trinn er de som i størst grad er bekymret. Lærere med erfaring med mer fysisk aktivitet i skolen forteller om positive erfaringer både for læring og elevenes trivsel. Samtidig gir lærerne verdifull informasjon om hvilke hindringer som finnes: Skolene er ikke tilrettelagt for det, verken med ressurser, faglig kompetanse eller at det er for små klasserom og lite uteplass.

Et nasjonalt krav om mer fysisk aktivitet i skolen vil være bra for helse, trivsel og læring. Nå er det viktig at vi får tatt denne debatten videre, fra en vagt formulert ambisjon om mer fysisk aktivitet blant barn og unge på skolen til hvordan vi skal løse dette praktisk i skolehverdagen.

Mina Gerhardsen
Nasjonalforeningen for folkehelsen

Gerty Lund
Fysioterapiforbundet

Ingrid Senstadold Ross
Kreftforeningen

Berit Kjøll
Idrettsforbundet

Anne-Karin Rime
Legeforeningen

Hovedfunn

I denne rapporten presenterer vi en undersøkelse gjennomført blant 500 lærere i grunnskolen i hele landet.

Hovedfunnene i rapporten er:

- 70 prosent av lærerne støtter et forslag om å innføre daglig fysisk aktivitet i skolen og mener fordelene med dette er mange. De med erfaringer med innføring av daglig fysisk aktivitet på sin skole kan også melde om disse fordelene, samt en opplevelse av at elevene blir i bedre humør.

- Halvparten av lærerne er bekymret for at elevene er for lite fysisk aktive i løpet av skolehverdagen, og lærerne på 8.-10. trinn er de som i størst grad er bekymret.

- Ulempene og bekymringene til innføring av daglig fysisk aktivitet er at det skal gå utover annen undervisning og at skolene ikke er tilrettelagt for det, verken med ressurser, faglig kompetanse eller at det er for små klasserom og lite uteplass.

FYSISK AKTIVITET BLANT BARN OG UNGE

HVORFOR ER FYSISK AKTIVITET SÅ VIKTIG?

Regelmessig fysisk aktivitet er avgjørende for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Det er god dokumentasjon og erfaringer fra praksis som viser at regelmessig fysisk aktivitet fører til økt konsentrasjon og bedre læring, samt har en positiv effekt på skolemiljø og klasseromsatferd.

Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av mange former for helseplager og sykdom. Inaktivitet har en rekke negative konsekvenser for barns helse. Inaktivitet øker risikoen for både hjerte- karsykdommer, høyt blodtrykk, fedme og diabetes type to – også hos barn og unge.

Allsidig aktivitet som påvirker kondisjon, muskelstyrke, fart, bevegelighet, reaksjonstid og kondisjon, samt stimulerer både fin- og grovmotoriske ferdigheter er viktig for kropper i vekst. Aktivitet skjer på mange ulike arenaer i barn og unges hverdag. Å være i fysisk aktivitet kan gi glede, mestring, opplevelser, sosialt samvær og mulighet til utfoldelse ut fra egne forutsetninger.

Helsemyndighetenes anbefalinger for barn og unge er redusert stillesitting og i snitt 60 minutter daglig aktivitet i moderat til høy intensitet. Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være kondisjonsrettet med høy intensitet[1].

HVOR AKTIVE ER BARN OG UNGE?

Blant barn er aktivitetsnivået høyere enn blant voksne. I følge tall fra kartleggingsundersøkelsen UngKan3[2] ser de minste barna ut til å være aktive nok til å møte det anbefalte nivået, men fra 9-årsalder faller aktivitetsnivået. Blant 15-åringene oppfyller bare halvparten anbefalingen om én time aktivitet daglig. UngKan3-kartleggingen testet 15-åringers aktivitetsnivå, og viste at ungdommene som deltok var stillesittende ni timer daglig, hverdag og helg, noe som utgjør 73 prosent av tiden de gikk med aktivitetsmåler. Bare 8 prosent av tiden bruker 15-åringene på aktivitet som tilsvarer moderat til hard intensitet. Ungdommene vi snakker om sitter altså i ro mesteparten av tiden de er våkne.

“God start på dagen med aktivitet, bedre konsentrasjon, godt humør, inkluderende.”

Aktivitetsnivået har siden 2005 vært relativt stabile blant barn og unge, med unntak av siste måling fra 2018 som viser en nedgang blant 9-årige gutter. Kartleggingsundersøkelsen fra Norges idrettshøgskole (NIH) og FHI konkluderer med at «samfunnets samlede innsats for å øke aktivitetsnivået og redusere fallet i fysisk aktivitet gjennom barne- og ungdomsårene har ikke vært tilstrekkelig».

[1] Helsedirektoratet. 2021. «Fysisk aktivitet (høringsutkast).» Hentet fra: Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide. Nasjonale faglige råd. Hentet fra: https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-horingsutkast

[2] Folkehelseinstituttet. 2018. «Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3).» Hentet fra: https://www.fhi.no/nyheter/2019/barn-og-unge-er-ikkje-nok-fysisk-aktive/



FOTO **COLOURBOX**

Det er store sosiale forskjeller i hvor fysisk aktive barn og unge er. Barn og unge fra familier med høy inntekt og utdanning er mer fysisk aktive enn barn fra familier med lav inntekt og utdanning[3]. Det samme gjelder for deltakelse i idrett, kulturaktiviteter og andre typer organisasjoner.

Under covid-19-pandemien opplevde mange barn og unge endringer i det fysiske aktivitetsnivået som følge av digital hjemmeskole og nedstenging av fritidsaktiviteter. En studie viste at hver tredje elev hadde under 30 minutter fysisk aktivitet per dag under korona-nedstengingen[4].

NÅR IKKE MÅLENE

Norge har sluttet seg til Verdens helseorganisasjons (WHO) mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025 og 30 prosent innen 2030 i tråd med FNs bærekraftsmål[5]. For fysisk aktivitet innebærer dette 10 prosent reduksjon i fysisk inaktivitet i befolkningen innen 2025 og 15 prosent reduksjon innen 2030.

I Norge er vi er godt i rute for å nå de ni målene WHO har satt for å bekjempe de ikke-smittsomme sykdommene, men vi nærmer oss ikke målet om å redusere fysisk inaktivitet med 10 prosent blant barn og unge. Nesten 90 prosent av vår nasjonale sykdomsbyrde domineres av ikke-smittsomme sykdommer, som påvirkes av miljø, levekår og levevaner og som samfunnet kan bidra til å redusere risiko for[6].

Et samfunn tilrettelagt for fysisk aktivitet og bevegelsesglede kan bidra til å hindre at sosiale ulikheter i helse skapes eller opprettholdes. Utjevning av sosiale forskjeller vil også bidra til å redusere sosiale forskjeller i fysisk aktivitet. Det er viktig å starte med barn og unge, noe handlingsplan for økt fysisk aktivitet 2020-2029 «Sammen om aktive liv» påpeker. I læreplanverket er Folkehelse og livsmestring ett av tre tverrfaglige temaer hvor fysisk aktivitet inngår.

I en undersøkelse gjennomført av YouGov på vegne av Nasjonalforeningen for folkehelsen i perioden 14.-18. oktober 2020, var 75 prosent av befolkningen bekymret for trenden med økt stillesitting blant barn og unge i Norge, og hele 84 prosent støttet forslaget om at alle skoleelever fra 1.-10. klasse skal få en time fysisk aktivitet hver dag.

Satsingen på økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet har så langt inn gitt målbare resultater, derfor må det kraftigere og mer systematiske tiltak til for at målet skal nås.

[3] EMIL-rapport. 2020. «Barn og unges helse og trivsel: Forekomst og sosial ulikhet i Norge og Norden.» Hentet fra: https://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEVAS%20rapport%202020%20%28V4%29.pdf

[4] Roe, A. Blikstad-Balas, M. Dalland, C.P. 2020. "The Impact of COVID-19 and Homeschooling on Students' Engagement With Physical Activity." Hentet fra: https://www.uv.uio.no/ils/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2021/var-i-fysisk-aktivitet-mindre-enn-30-minutter.html

[5] Folkehelseinstituttet. 2017. «Indikatorer for ikke-smittsomme sykdommer (NCD)» Hentet fra: https://www.fhi.no/nettpub/ncd/sammendrag/langt/?term=&h=1

[6] Folkehelseinstituttet. 2018. «Sykdomsbyrden i Norge 2016.» Hentet fra: https://www.fhi.no/publ/2018/sykdomsbyrden-i-norge-i-2016/

FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Skolen er en av de viktigste arenaene i alle barn og unges liv. I rapporten *Trivsel i skolen*[7] vises det til forskning på at fysisk aktivitet kan bidra positivt til bedre psykisk helse og trivsel for en del elever gjennom bedret selvbilde og tettere forhold til familie og jevnaldrende. Å innføre daglig fysisk aktivitet i skolen er et universelt tiltak som kan bidra til å hindre at sosiale ulikheter skapes eller opprettholdes.

Stortinget behandlet i 2017 et forslag om at «Stortinget ber regjeringen fremme en sak for Stortinget om en ordning som sikrer elever på 1.-10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag innenfor dagens timetall.»[8] Dette vedtaket skapte stor debatt mellom de som mente det ville gå utover lærernes metodefrihet og de som mente det var et nødvendig vedtak for folkehelsen. I vedtaket argumenterte forslagsstillerne med at innføringen av minst én time 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 tar med seg inn i voksenlivet. Det skulle ta flere år før regjeringen la frem sitt forslag for å utkvittere vedtaket. Forslaget som ble lagt fram høsten 2020 var i realiteten en omkamp.

Istedenfor å legge frem et forslag til gjennomføring av vedtaket om en times fysisk aktivitet hver dag, foreslo regjeringen i statsbudsjett for 2021 å avlyse hele ambisjonen om at skoleelever skal få et slikt tilbud. Regjeringen mente ambisjonen ble ivaretatt gjennom regjeringens strategi. Barn og unge i bevegelse er en strategi som skal inneholde flere tiltak for å bidra til økt fysisk aktivitet i barnehage, skole og SFO. I Handlingsplanen for fysisk aktivitet skriver regjeringen: «*Gjennom satsingen vil kommuner som ønsker å satse på fysisk aktivitet og fysisk-motorisk utvikling for barn og unge i et folkehelseperspektiv, finne støttemateriell som kan bidra til et slikt arbeid.*»[9]

Argumentene som brukes mot innføring av én time fysisk aktivitet hver dag, er at man ikke vil overstyre skolene og at det mangler tid til å få dette til ten å utvide timetallet. Flere kommuner og skoler har allerede innført daglig fysisk aktivitet og motbeviser disse argumentene, men det er få skoler som har en satsning på fysisk aktivitet på 8.-10. trinn[10]. For at ikke forskjellene fra kommune til kommune og mellom skoler skal øke, trengs det en nasjonal ordning hvor alle barn tilbys daglig fysisk aktivitet. Alle elever, uavhengig av bosted, fortjener denne viktige timen hver skoledag.

HVA MENER LÆRERNE?

[7] Helsedirektoratet. 2015. «Trivsel i skolen.» Hentet fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/_/attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf

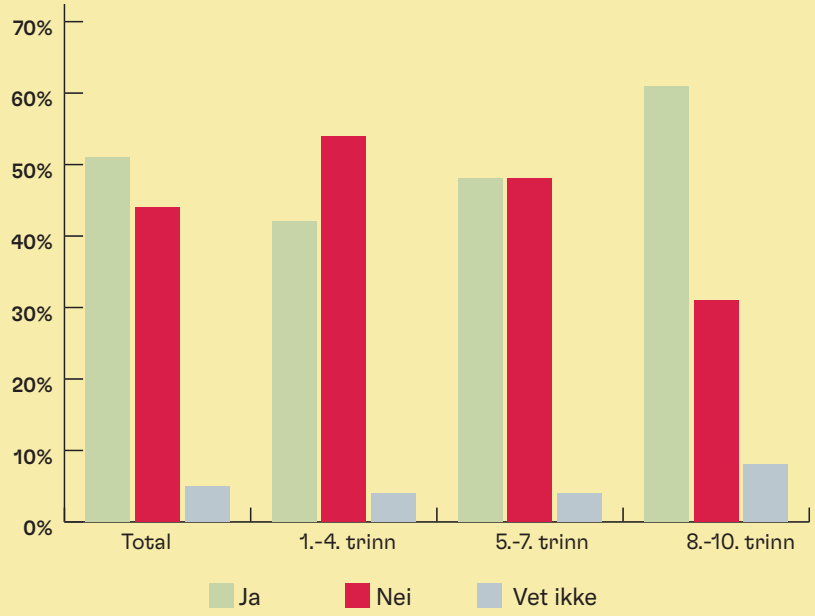
[8] Inst. 51 S (2017-2018) «Representantforslag om å innføre en ordning som sikrer elever på 1.-10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag» Hentet fra: https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Innstillinger/Stortinget/2017-2018/inns-201718-051s/?all=true

[9] Helse- og omsorgsdepartementet. 2020. «Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029.» Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf

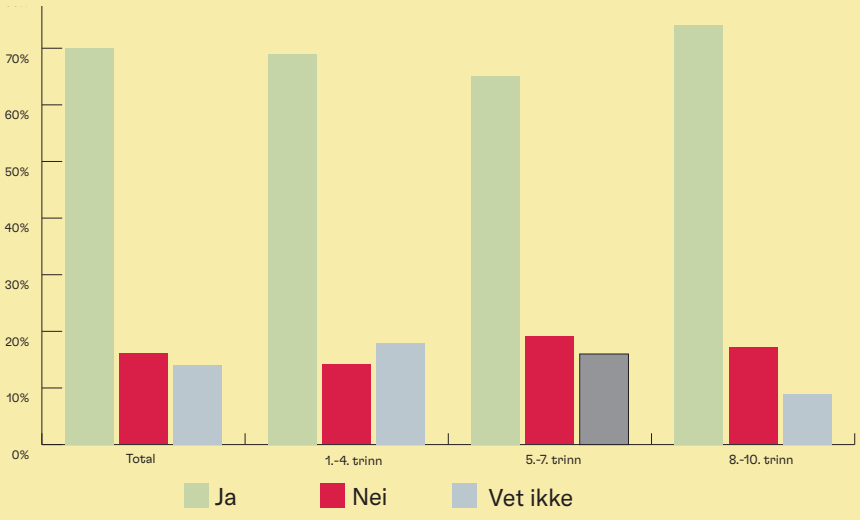
[10] NIFU. 2020. «Spørsmål til Skole-Norge – Analyser og resultater fra Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse til skoler og skoleeiere våren 2020.» Hentet fra: https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/bitstream/handle/11250/2660412/NIFUrapport2020-14.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hovedfunnene vi presenterte helt innledningsvis er hentet fra en webundersøkelse som Opinion gjennomførte blant lærere i grunnskolen i hele landet på vegne av Alliansen for fysisk aktivitet i skolen. 500 lærere gjennomførte undersøkelsen. Formålet var å kartlegge lærernes holdninger til innføring av daglig fysisk aktivitet i skolen. Undersøkelsen foregikk i uke 17 -19 i 2021. Nedenfor går vi nærmere igjennom flere av funnene fra undersøkelsen.

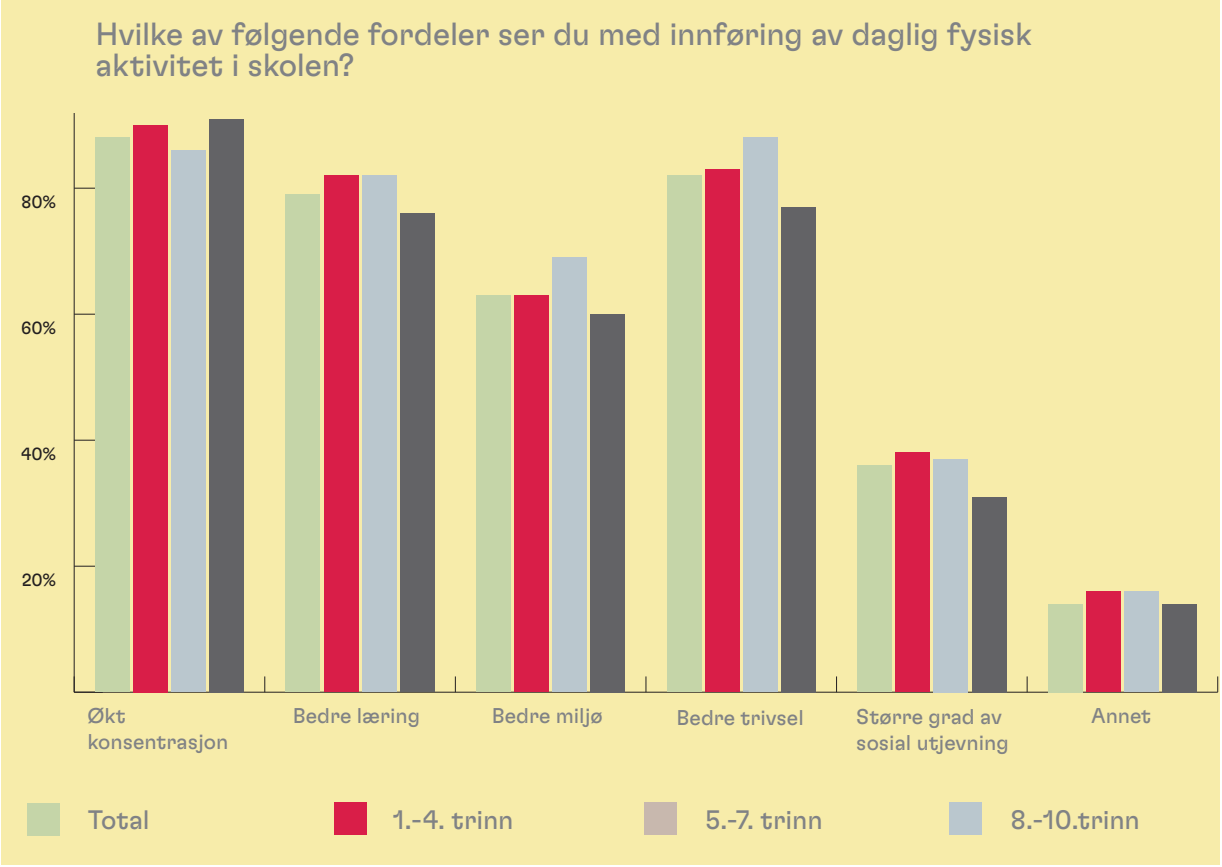
Er du bekymret for at elevene er for lite aktive i deres skolehverdag?



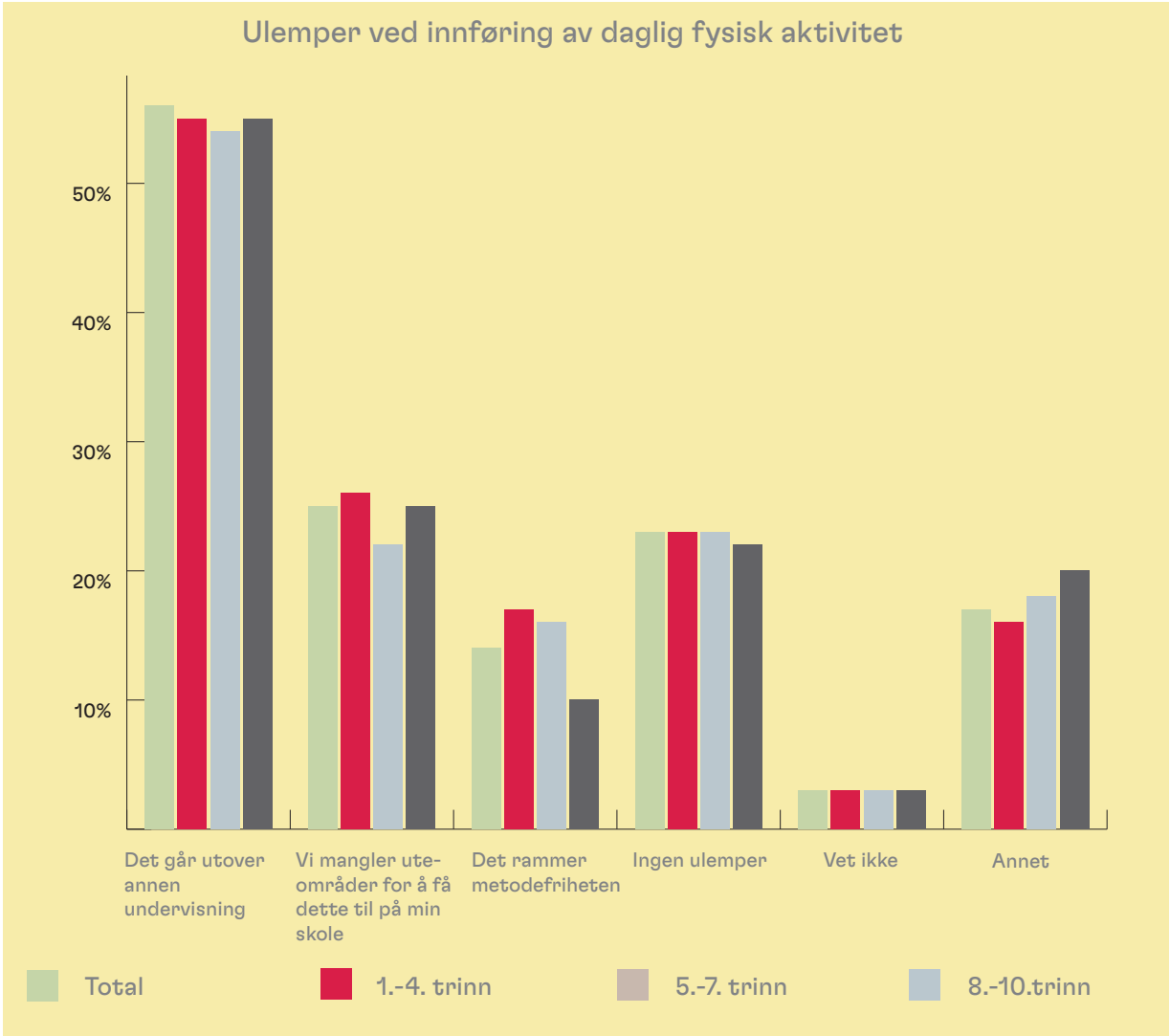
Støtter forslaget om at det skal innføres daglig fysisk aktivitet i skolen for alle elever fra 1.-10. trinn



I undersøkelsen er det hele 70 prosent som støtter forslaget om innføring av daglig fysisk aktivitet i skolen. Det er signifikant flere lærere på 8.-10. trinn som støtter forslaget, samt lærere under 40 år som i større grad er positive til forslaget enn lærere over 40 år. Fordelene med fysisk aktivitet anses å være mange. Det gir både økt konsentrasjon, bedre trivsel, læring og miljø. Bedre helse er det flest trekker frem som andre fordeler ved innføring av daglig fysisk aktivitet.

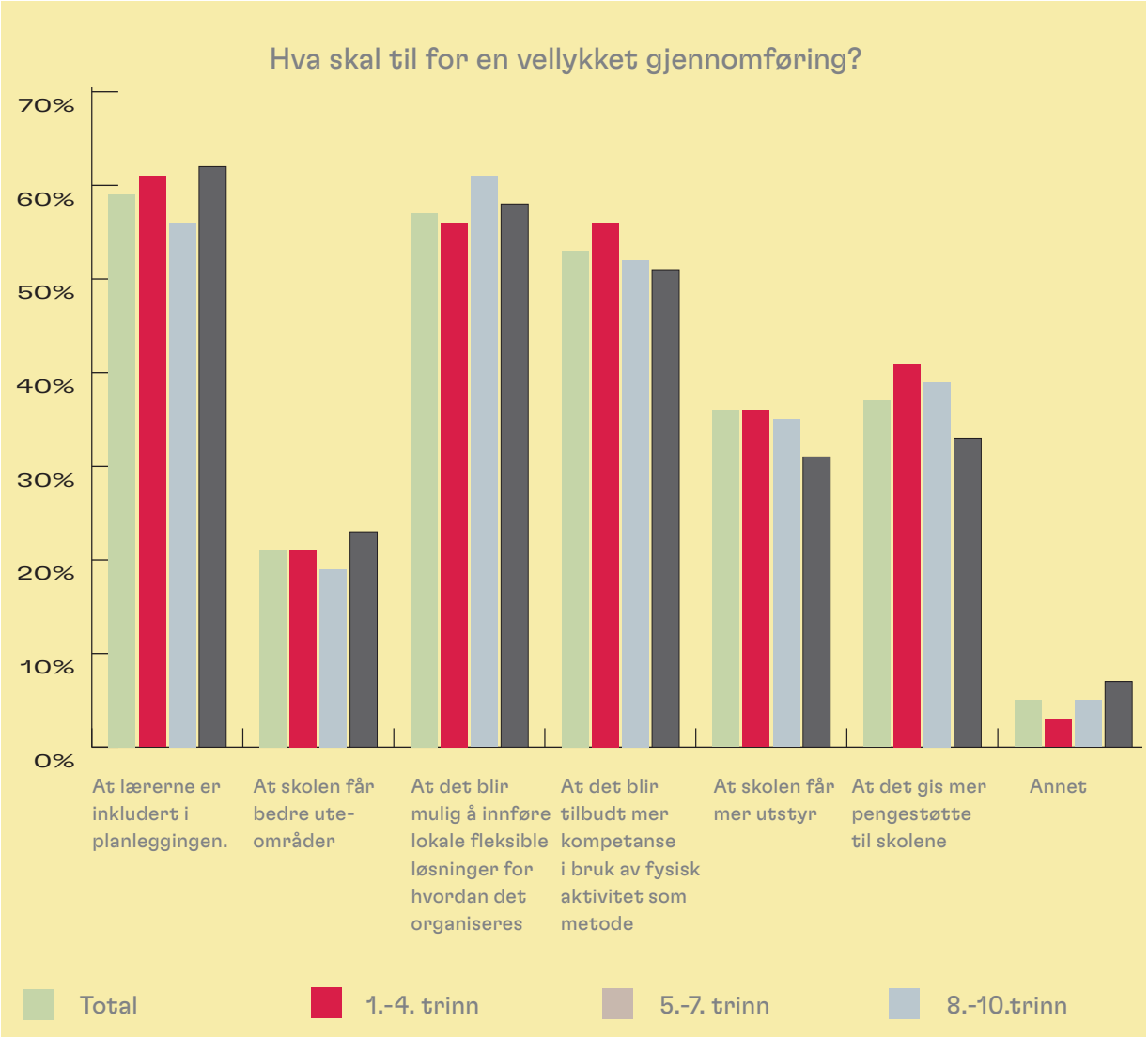


Ulempene og bekymringene til innføring av daglig fysisk aktivitet i skolen er at dette går utover annen undervisning, at skolen ikke er tilrettelagt for det i form av ressurser og faglig kompetanse eller at det er for små klasserom og begrenset utekapasitet. Undersøkelsen viser at de som har jobbet lengst som lærere i større grad mener at forslaget ikke har ulemper sammenlignet med de som har jobbet kortere tid som lærer. Andre ulemper som trekkes frem er at det kan føre til lengre skoledager, at aktivitetene blir ledet av ufaglærte og at mye tid medgår til å få gjennomført aktivitetene.

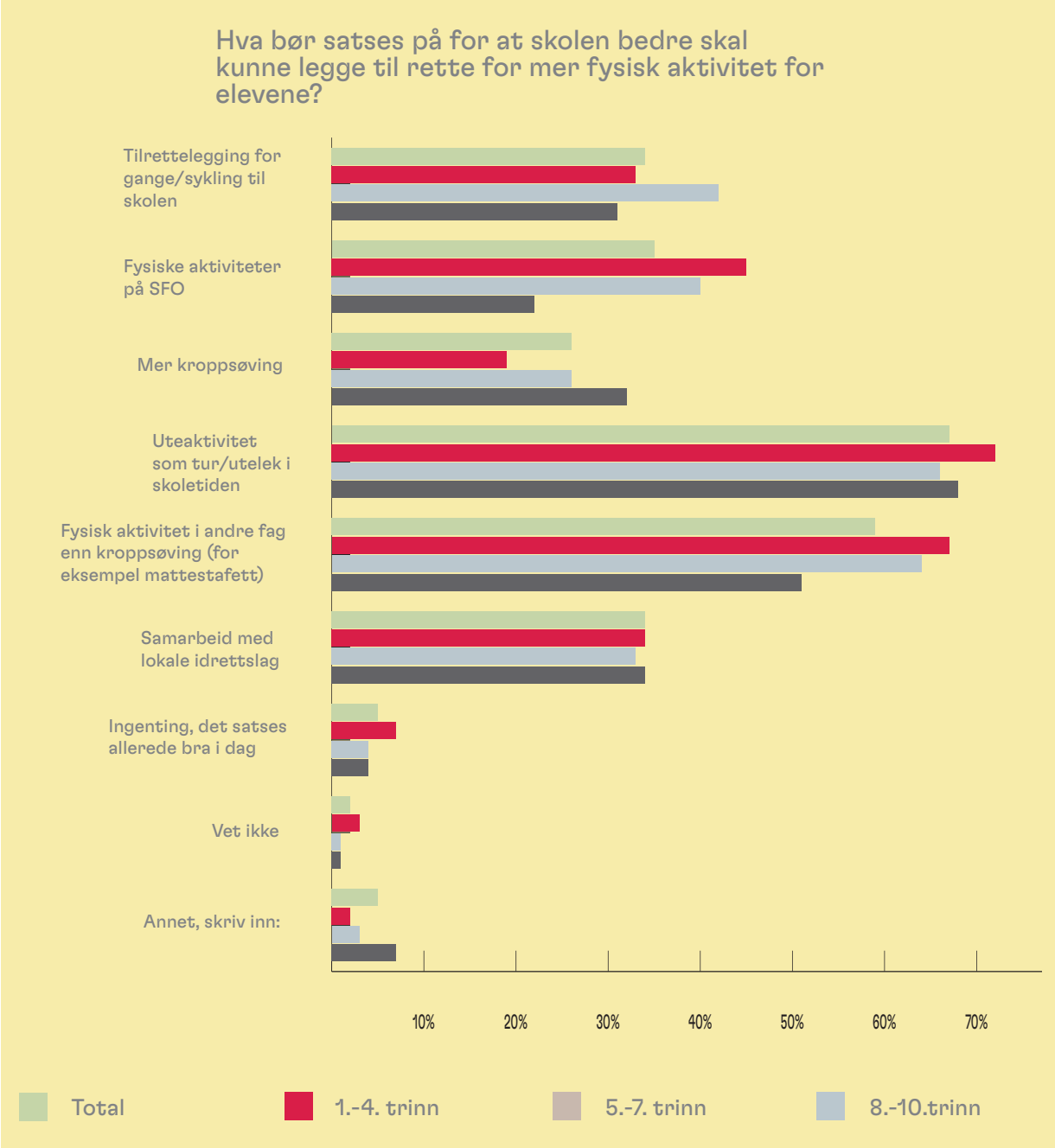


I undersøkelsen sier 21 prosent at deres skole har innført eget opplegg for daglig fysisk aktivitet i skolen. Av de som har innført daglig fysisk aktivitet i skolen er det i størst grad positive erfaringer. Bedre skolemiljø, økt trivsel, bedre konsentrasjon og humør hos elevene samt bedre motivasjon og læring er noe av det som nevnes. Av de mindre positive erfaringene som nevnes er at det kan være utfordrende med ressurser, kompetanse og tid, kan oppleves som masete og at skolen ikke er lagt til rette for dette med for små klasserom og dårlige uteområder.

På spørsmål om hva som skal til for at innføringen skal bli vellykket svarer lærerne at de trenger å være inkludert i planleggingen, det må være lokale fleksible løsninger og at det blir tilbudt mer kompetanse i bruk av fysisk aktivitet som metode. Enkelte trekker frem at det er kroppsøvingslærere som bør være ansvarlige, mens andre mener det ikke må organiseres som sport, men som aktivitet og lek.



På spørsmål om hva som bør satses på for at skolen bedre skal legge til rette for mer fysisk aktivitet blant elevene er det bred enighet om at uteaktivitet som tur og utelek i skoletiden er viktig. Fysisk aktivitet i andre fag enn kroppsøving er også noe som trekkes frem som det som primært bør satses på.



VEIEN VIDERE

Vedtaket fra 2017 om minst én times fysisk aktivitet i skolen hver dag for 1.-10. klasse var en stor seier. Dette var noe Alliansen for fysisk aktivitet i skolen og en rekke andre organisasjoner hadde jobbet for i nær 10 år og en sak med bred faglig støtte fra forskningshold om den positive betydningen både for helse, læring og skolemiljø med mer fysisk aktivitet i skoledagen. Selv om hensikten med vedtaket var å komme videre med innføringen av daglig fysisk aktivitet i skolen, opplevdes det samtidig som for rigid av sentrale aktører i skolen, og det virket på mange måter derfor mer som en brems framfor den katalysatoren det kunne ha vært. Etter at Stortingsvedtaket fra 2017 ble nullet i forbindelse med framleggelse av statsbudsjettet for 2021 har framdriften naturlig nok stoppet helt opp.

Alliansen for fysisk aktivitet i skolen mener at vi nå må jobbe videre med mål og innhold i dette arbeidet. Det trengs nasjonale ambisjoner, men samtidig skal det være lokale løsninger. Av de skolene som allerede er i gang er det ikke slik at det nødvendigvis telles minutter, og mange har ulike løsninger der fysisk aktivitet fordeles gjennom dagen og uken både innenfor undervisningen og gjennom lek og bevegelse utenfor selve skoletimen. I dialog med Utdanningsforbundet er de klare på at de også støtter mer fysisk aktivitet i skolen, men at de ønsker et bredere blikk på virkemidlene for å nå dette, og å unngå pålegg om fysisk aktivitet som metode i undervisningen.

For å innføre daglig fysisk aktivitet i skolen for alle landets grunnskoleelever må berørte aktører og fagmiljøer jobbe videre med dette innenfor rammer som fører til reell framdrift. Det bør utarbeides modeller for gjennomføring, inkludert forslag til økonomiske støtteordninger for opplæring og tilrettelegging. Beregning av tiden bør også være gjenstand for videre prosess der det ses på modeller som i sum når målet om i gjennomsnitt 60 minutter daglig fysisk aktivitet i uka gjennom vurderinger av hva som kan være med i beregningene, og hva slags tiltak som kan være aktuelle. Kompetanseheving og investering i utstyr, samt et løfte av skolens uteområder, vil også være sentralt for å få framdrift i målet.

Alliansen for fysisk aktivitet i skolen har lenge jobbet for at daglig fysisk aktivitet i grunnskolen skal være et vedtak i opplæringsloven. Med en planmessig opptrapping for å få på plass økt fysisk aktivitet i skolen, med årlig rapportering på utvikling, kan krav om lovfesting skyves fram i tid.

Tone Anita Fiskum,

førsteamanuensis i pedagogikk, Ph.d. i uteskole



HVORFOR MENER DU FYSISK AKTIVITET I SKOLEN ER VIKTIG?

Fysisk aktivitet er viktig både for elevenes fysiske utvikling og for elevenes konsentrasjon og læring. Det finnes masse forskning på dette. Det benyttes ofte slike instrumentelle begrunnelser for fysisk aktivitet om at det er bra for fysisk og psykisk helse, konsentrasjon og økt læring. Vi må imidlertid ikke glemme den iboende verdien av det å være fysisk aktiv: gleden over å være i bevegelse, gleden over å mestre ulike aktiviteter og nye aktiviteter og gleden av å være i aktivitet sammen osv. Barn er skapt for å være i aktivitet. Det handler om å legge til rette for en fysisk aktiv livsstil.

HVA MENER DU ER DET VIKTIGSTE SOM MÅ PÅ PLASS FOR Å INNFØRE DAGLIG FYSISK AKTIVITET I SKOLEN?

De som skal legge til rette for dette må ha en felles forståelse av hva som er viktig med aktiviteten. Her blir kroppsøvingslærernes utdanning og kompetanse også viktig. Det er viktig at alle opplever mestring, slik at de gjerne er i aktivitet på egen hånd senere også. Kroppsøvingslærerne vil ha nødvendig kompetanse til å skape variasjon og legge til rette for mestring og for aktiviteter som kan føre til mer aktivitet. Det er også viktig å følge med slik at ønsket om å øke mengden fysisk aktivitet, også blir nådd for de som oftest er mest passive. Tilpasset opplæring blir viktig.

En måte å skape mer fysisk aktivitet på er opphold i naturen, altså ved at noe av undervisninga er i form av uteskole. Det finnes en del forskning som viser at uteskole i naturen fører til en betydelig i økning i den fysiske aktiviteten. Slike opphold gir gjerne mange invitasjoner til fysisk aktivitet, og elevene kan velge utfordringer ut fra ferdigheter, uten at det blir for synlig for alle hva de klarer og ikke klarer. Imidlertid bør læreren her ha sine mål, og følge med på hva som skjer.

HVA BLIR VIRKNINGEN AV MER DAGLIG FYSISK AKTIVITET I SKOLEN?

Det er mange gode effekter for helse og læring, som nevnt. Jeg har også lyst til å nevne at det finnes forskning som viser at fysisk aktivitet fostrer mer fysisk aktivitet. Det betyr at vi ved å legge til rette for fysisk aktivitet i skolen, kan få en dobbel gevinst ved at de er mer aktive på ettermiddagen i tillegg.

Geir Resaland

forsker



HVORFOR MENER DU FYSISK AKTIVITET I SKOLEN ER VIKTIG?

Med skulen møtas elever på ein arena fri frå sosioøkonomiske føresetnadar. Fordi barne- og ungdomstida er ein fase i livet kor ein etablerer livsvaner som inkluderer helse, velvære og dannar kvalitet inn i vidare liv, kan skulen òg vere viktig som ein arena for fysisk aktivitet der ein når mange barn og ungdom over lengre tid. Slik kan ein gjennom fysisk aktivitet sette fokus på elevane sine evner, meistringsopplevingar og helse, for vidare livskvalitet. Dette perspektivet let seg, per i dag operasjonaliserast på ulike måtar som t.d. kroppsøving, friminutt, Fysak, osv.

HVA MENER DU ER DET VIKTIGSTE SOM MÅ PÅ PLASS FOR Å INNFØRE DAGLIG FYSISK AKTIVITET I SKOLEN?

Eg tenker at det viktigaste som må på plass for å innføre dagleg fysisk aktivitet i skulen er eit rasjonale som gjer rettferd og tryggleik til lærarane og skulen sitt etos. Dermed må vi høyre på kva lærarane meiner, korleis dei opplev skulekvardagen og sitt mandat. Eit eksempel på dette kan vere eit meir heilskapleg perspektiv på fysisk aktivitet, der vi kombinerer moglegheiter frå både estetiske og teoretiske fag, heller enn å kvantifisere og timefeste mengd. Det er motiverte og skapande lærarar som kan bidra til kvalitet i fysisk aktivitet.

HVA BLIR VIRKNINGEN AV MER DAGLIG FYSISK AKTIVITET I SKOLEN?

Fysisk aktivitet er, og kan vere tett knytt til den kroppslege forståingsdimensjonen hjå elevane. Skulen er ein arena som lenge har vore prega av ein kognitiv dimensjon, i alle fall dei teoretiske faga. Fysisk aktivitet og kroppen har hatt ein dannande funksjon – spesielt i dei estetiske faga. Her har òg den sosiale dimensjonen etablert seg som ein nær og familiær venn av fysisk aktivitet. I dei seinare åra meiner eg at dette perspektivet, saman med fagfornyinga vert realisert gjennom fysisk aktiv læring der fysisk aktivitet er viktig i skulen, òg for dei teoretiske faga. Slik kan ein nytte fysisk aktivitet, ikkje berre for sin nytteverdi, men og for sin eigenverdi for læringsklima og sjølvkjensle, trivsel og liknande



Ole Petter Hjelle

fastlege og hjerneforsker

HVORFOR MENER DU FYSISK AKTIVITET I SKOLEN ER VIKTIG?

Skolehverdagen for norske barn er preget av mye stillesitting. Det er både unaturlig og uheldig for barna våre. Aktivitet er helt nødvendig for barns utvikling og helse, både fysisk og mentalt. Skolen er kanskje den beste arenaen for å legge til rette for fysisk aktivitet fordi man når frem til alle, uavhengig av sosial bakgrunn. I tillegg til å være viktig for barna våre vil mer fysisk aktivitet i skolen være med på å utlikne sosiale forskjeller i helse.

HVA MENER DU ER DET VIKTIGSTE SOM MÅ PÅ PLASS FOR Å INNFØRE DAGLIG FYSISK AKTIVITET I SKOLEN?

EFørst og fremst trenger vi politisk vilje og handlekraft. Vil har et Stortingsvedtak fra 2017 som ville sikret alle 1.-10. klassinger minst én time med fysisk aktivitet hver dag, men dette ble «skrotet» av regjeringspartiene. Fysisk inaktivitet er en av de største nasjonale og globale

helseutfordringene vi står ovenfor, og jeg tror ikke det er en eneste politiker i Norge som ikke ser viktigheten av tiltak for å stimulere til mer aktivitet blant barn og unge. Vi trenger rett og slett politikere som tør å ta de viktige og riktige avgjørelsene for folkehelsa. Jeg mener at mer fysisk aktivitet i skolen vil være det viktigste folkehelsetiltaket i Norge siden Røykeloven.

HVA BLIR VIRKNINGEN AV MER DAGLIG FYSISK AKTIVITET I SKOLEN?

Det er en rekke kommuner i Norge som i flere år har gitt skolebarna minst en time med fysisk aktivitet i hver dag. Dette er mulig å få til med enkle virkemidler innfor gjeldende timetall og til en svært lav kostnad. Barna elsker dette og solid forskning forteller oss at mer bevegelse i skolehverdagen ikke bare er bra for barnas fysiske og mentale helse, men at det også er positivt for læring.

Nasjonalforeningen
for folkehelsen

Nasjonalforeningen for folkehelsen, 2021

Forsidefoto: Colourbox