

## LESERINNLEGG

### Gi alle skoleelever én time fysisk aktivitet hver dag!

Skrevet av Heidi Falkhytten og Ellen Cathrine Hammer

Publisert: 16.09 2015 13:34 Sist oppdatert: 16.09 2015 13:34

Grunnlaget for god helse legges i barne- og ungdomsårene fordi levevaner som etableres tidlig, er med på å prege helse resten av livet. Fysisk aktivitet i barndommen legger grunnlag for mestring, vaner og velvære. «Bivirkningene» er mange. I tillegg til bedring i fysisk helse, skjer det noe med resten av kroppen. I gledesrus gjennom kroppens frislepp av endorfiner, øker følelsen av velvære og i samvær med andre gjennom idrett og fysisk aktivitet, bygges relasjoner for nye vennskap.

Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge bør delta i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet i minimum 60 minutt hver dag. I tillegg bør barn og unge utføre aktiviteter med høy intensitet minst tre ganger i uka, inkludert aktiviteter som gir større muskelstyrke og styrker skjelettet (Helsedirektoratet, 2014).

Cirka 90 prosent av seksåringene, 80 prosent av niåringene og halvparten av 15-åringene oppfyller anbefalinger om fysisk aktivitet. I alle tre aldersgruppene er det flere gutter enn jenter som oppfyller anbefalingene. (Kolle, 2012).

Idretten er en av mange aktører som ønsker seg et mer fysisk aktivt samfunn. Idretten sitt viktigste bidrag til folkehelsen er aktiviteten som skjer i idrettslagene hver dag. Visjonen «idrettsglede for alle» skal prege organisasjonsarbeidet og aktivitetspolitikken. Alle skal få utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Dette er ambisiøst og noe idretten jobber for hver dag. Daglig legger ildsjeler i idrettslagene ned utallige timer for at barn og unge skal få være fysisk aktive og delta i et sosialt felleskap. Ikke alle barn og unge finner seg til rette i idretten, eller får mulighet til å delta i aktivitet på fritida. Her har derimot skolen en unik mulighet. I skolen når man alle på tvers av sosiale skillelinjer. Skolen er derfor en sentral arena i arbeidet for å skape bevegelsesglede, utvikle holdninger, gode aktivitetsvaner.

Idretten ønsker at alle skoleelever skal få en time fysisk aktivitet hver dag! Det er en positiv sammenheng mellom økt fysisk aktivitet og skoleprestasjoner. Økt fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på konsentrasjon, hukommelse, atferd i klasserommet og på det sosiale miljøet. Målet om en times daglig fysisk aktivitet i skolen har vært der i flere år – hvorfor er det da så vanskelig å få dette på plass?

Drammen kommune har fått det til. Der vedtok et enstemmig bystyre å gi alle skoleelever i kommunen en time fysisk aktivitet hver dag. Ifølge ordfører Tore Opdal Hansen er et av hovedmålene fram mot 2036, at Drammens innbyggere skal være fysisk aktive og ha god helse. «Skal en ha god helse i voksen alder, er det viktig at man er fysisk aktiv som barn og ungdom», sier ordføreren.

Fra Drammen vises det til Sylling skole i Lier som har hatt fysisk aktivitet på timeplanen en stund. De har samarbeidet med blant annet Buskerud Idrettskrets, idrettselever ved St. Hallvard videregående skole og fylkeskommunen. Fag som matte og norsk bakes inn i aktivitet og lek, og resultatet av økt fysisk aktivitet i skoletida har gitt positive resultater. Elevene opplever bedre trivsel, mindre mobbing, bedre læringsmiljø og bedre matvaner. Barna i Drammen er heldige. Det samme er barna ved Trudvang skule i Sogn og Fjordane. Etter en forsøksperiode har skolen bestemt at alle elevene skal være fysisk aktive en time hver dag. Mye av undervisningen kobles mot fysisk aktivitet. Gevinsten er opplagte barn, mindre mobbing og bedre skolerresultater. Det er synd at det er tilfeldigheten som rår. Alle barn burde fått samme mulighet som barna i Drammen og på Trudvang skule.

På Idrettstinget i Trondheim i 2015 fremmet Møre og Romsdal idrettskrets, ved leder Heidi Falkhytten, betydningen av fysisk aktivitet i skolen for alle skoleelever. Stortinget må ta

ansvar! Idretten vil jobbe for at Stortinget fatter vedtak og at følgende skjer:

Stortinget må vedta og sørge for at alle elever skal ha en time fysisk aktivitet om dagen, tilrettelagt eller ledet av kompetent personell.

Det offentlige må ta ansvar for at alle barn kan svømme før de er ti år.

Idretten vil være del av en bred samfunnsallianse som motarbeider mobbing, og som praktiserer nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisitet, livssyn, seksuell orientering og funksjonsevne.

Norsk idrett må oppnå aksept for sin kompetanse og potensial som tilrettelegger av fysisk aktivitet for helse og trivsel, herunder offentlig finansiering av idrettens folkehelseiltak nasjonalt, regionalt og lokalt. (Idrettspolitisk Dokument 2015-2019, vedtatt på Idrettstinget i Trondheim i 2015)

Norsk idrett har kompetanse innenfor mange områder, og har mulighet til å være en lokal partner med mange organisasjoner – blant annet skolen, arbeidslivet og friluftslivet.

Vi er klar til å bidra – klar til å være med å dra lasset.

Menneskekroppen er skapt for bevegelse og fysisk aktivitet er verdens beste medisin. Skolen kan være en viktig bidragsyter i å være med å løse en av framtidens store helseutfordringer, nemlig inaktivitet. Fysisk aktivitet er verdens beste medisin. En medisin med bare positive bivirkninger. Gi alle skoleelever 1 time fysisk aktivitet hver dag!

*Heidi Falkhytten, Leder i Møre og Romsdal idrettskrets og Ellen Cathrine Hammer, koordinator for folkehelse og fysisk aktivitet*