



## Høring i Stortingets utdannings- og forskningskomité 31. oktober 2017

Menneskekroppen er skapt for bevegelse. Regelmessig fysisk aktivitet forebygger sykdommer knyttet til levevaner, og er vesentlig i alt forebyggende helsearbeid. I sin rapport «Trivsel i skolen» viser Helsedirektoratet<sup>1</sup> til forskning som sier at fysisk aktivitet bidrar positivt til bedre psykisk helse og trivsel, gjennom bedret selvbilde og nærmere forhold til familie og jevnaldrende. Nasjonalforeningen for folkehelsen, Kreftforeningen, Norsk Fysioterapeutforbund, Norges idrettsforbund og Den norske legeforening representerer til sammen 2 220 000 medlemskap, og er enige om at det med må innføres: Én time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever.

Det er positivt at det i årets statsbudsjett tildeles midler til videreføring av prosjektet om utvidet tid til fysisk aktivitet i hele grunnopplæringen. Oppfølging og evaluering av modellene som har fungert godt er fordelaktig, men vi har allerede solid dokumentasjon på at mer bevegelse er sunt. Det er stor politisk enighet på Stortinget om å innføre mer fysisk aktivitet i skolen og det er ingen grunn til å utsette å gi alle norske skoleelever gode vaner for fremtiden.

### Alliansen for fysisk aktivitet i skolen mener følgende tiltak bør innføres:

- Lovfeste retten til én time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever
- Sørge for god kompetanse innen bruk av fysisk aktivitet i alle fag
- Tydeliggjøre skolen som folkehelsearena
- Styrke forskningen på fysisk aktivitet i skolen

### Lovfeste retten til én time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever

Alliansen mener at det må settes et klart og forpliktende mål om én time fysisk aktivitet om dagen for alle skoleelever på alle trinn, tilrettelagt eller ledet av kompetent personell. Friminuttene holdes utenfor. Endringen må forankres i opplæringsloven, som en lovfestet rett, men også som en plikt for skolene til å tilby fysisk aktivitet for alle elevene. Innenfor de nasjonale rammene må det legges til rette for lokale løsninger tilpasset den enkelte skoles behov og egenart.

### Sørge for god kompetanse innen bruk av fysisk aktivitet i alle fag

Opplæringen i kroppsøving og tilrettelegging for fysisk aktivitet må gjøres slik at elevene blir motivert for å bevege seg mer på fritiden og senere i livet. Lærere og assistenter må være godt kvalifiserte, og i stand til å gi elevene et godt og motiverende tilbud. Det er like viktig at skolen har kompetanse til å inkludere alle elever i kroppsøving og fysisk aktivitet som i annen opplæring. Skolehelsetjenesten er en viktig ressurs i dette arbeidet. Det må også utvikles flere etter- og videreutdanningstilbud innen bruk av fysisk aktivitet som arbeidsmåter i fag, både for lærere og assistenter. Flere kroppsøvingslærere i skolen må også ha mer formell kompetanse i kroppsøving.

---

<sup>1</sup> Trivsel i skolen, Helsedirektoratet 2015

### **Tydeliggjøre skolen som folkehelsearena**

Det må komme tydeligere fram i skolens styringsdokumenter, slik som i Opplæringsloven med forskrifter, at skolen skal bidra til å ivareta elevenes helse og sette elevene bedre i stand til å ta vare på egen helse. Det må også stilles tydelige krav til at skoler benytter seg av eventuelle etter- og videreutdanningstilbud. Det er videre viktig at skolenes uteområder utrustes for aktiv lek slik at elevene motiveres til å være fysisk aktive også utenom skoletimene. Skoleveiene bør tilrettelegges, slik at elever kan sykle og gå til skolen i størst mulig grad.

### **Styrke forskningen på fysisk aktivitet i skolen**

Det må bevilges mer ressurser til forskning på implementering av ulike modeller og tiltak. Forskning viser at innføring av mer fysisk aktivitet i skolen gir økt motivasjon, høy deltakelse, bedre helse, trivsel og læring. Et viktig ledd i innføringen av mer aktivitet for alle skolebarn, må også være å fortsette forskningen på hvilke faktorer som gir de gode resultatene. Et eksempel på slikt arbeid er forskningsprosjektet ASK (Active Smarter Kids) ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, som studerer sammenhengen mellom fysisk aktivitet og læring.