

➤ FRA PRESIDENTEN

Det er på tide at Stortinget og regjeringen slutter å sitte stille. Nå er det politisk handling som gjelder. En times fysisk aktivitet i skolen må innføres nå!

La ungene springe

Varmen har kommet og Oslos gater kryr av liv. Første helgen i mai arrangeres den tradisjonsrike Holmenkollstafetten. Sjelden er Oslo fylt av så mange løpetights og fargesterke t-skjorter. Det er lett å sitte igjen med inntrykket at vi lever i en tid der fysisk aktivitet er hverdagskost for de fleste av oss. Men alt tyder på det motsatte. Vi lever i et samfunn altfor godt tilrettelagt for å sitte stille. Norske tenåringer tilbringer flere timer foran en skjerm enn i fart og lek. Det burde bekymre oss. Hvor har det blitt av gleden over å bevege seg?

Nylig la Folkehelseinstituttet frem en rapport om barn og unges miljø og helse. Den viser at nesten alle seksåringer beveger seg slik det er anbefalt, mens bare halvparten av alle 15-åringer når målet om én time fysisk aktivitet om dagen. Noe viktig forsvinner på veien.

Vi vet at bevegelse er nødvendig for en hjerne i utvikling. Barns naturlige lek gir variert fysisk aktivitet. Men det er forskjell på oss. Rapporten viser at barn av foreldre med høyere utdanning er mer fysisk aktive. Når vi også vet at fysisk aktivitet fremmer skoleprestasjonene, kan skjevutviklingen bli stor allerede fra startgropa. Helsegevinsten barna oppnår ved å være i aktivitet, forsterkes inn i voksenlivet. Aktive barn blir aktive voksne.

Så hvilke strategier skal vi velge for å bevare bevegelsesgledden inn i ungdomslivet og voksen alder? På skolen når vi alle barn og unge på tvers av sosiale skillelinjer. Sammen med våre alliansepartnere; Kreftforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Idrettsforbundet og Norsk fysioterapeutforbund, jobber Legeforeningen for at det skal innføres én time fysisk aktivitet i skolen. Dette vil gi alle barn like muligheter til å være fysisk aktive – hver eneste dag, uavhengig av sosial bakgrunn og størrelsen på foreldrenes lommebok. Og vi har forskningen med oss. På Trudvang skule i Sogn og Fjordane viste forskerne at en time fysisk aktivitet bidro til at barna fikk bedre helse. Barna med det dårligste utgangspunktet hadde størst fremgang! Men kanskje like viktig – det bedret det sosiale miljøet i klasserommet, og barna presterte bedre på skolen.

Mange kommuner og skoler følger nå etter. Men på samme måte som i familiene, vil det være de interesserte og ressurssterke kommunene og skolene som skiller seg positivt ut. Det er allerede store forskjeller mellom kommuner i levealder og andre mål på folkehelsen. Et forpliktende mål om én time fysisk aktivitet for alle barn og unge vil redusere noen av disse forskjellene.

Alle partiene er enige i at dette er et viktig folkehelseiltak. Her er det ikke kunnskapen som mangler – men viljen. Både eksisterende forskning, Folkehelseinstituttets rapport og sunn fornuft taler for seg. Det er ikke behov for flere utredninger. Nå er det politisk handling som gjelder. Det er derfor på tide at Stortinget og regjeringen slutter å sitte stille. En times fysisk aktivitet i skolen må innføres nå!



Marit Hermansen

Marit Hermansen
marit.hermansen@legeforeningen.no
president