

Motion till kommunfullmäktige på Orust

En timmes schemalagd fysisk aktivitet per dag för alla kommunens grundskoleelever

Bakgrund

Socialstyrelsen rekommenderar minst 60 minuters pulshöjande aktivitet för barn, det är ett minimum. Mindre än så är en hälsorisk. Andelen barn som utvecklar fetma och diabetes typ 2 ökar. Många faktorer spelar in här, och aktivitetsnivå är en av dem. Andra faktorer är stress och felaktig kost. Barn och ungdomar som rör sig mycket minskar framtida risk för benskörhet.

Motivering

De omedelbara vinsterna om man schemalägger en timmes rörelse per dag i i skolan är många. Hjärnan arbetar effektivare och inlärningsförmågan ökar, Bunkefloprojektet är ett exempel på det, men det finns flera. Barn med koncentrationssvårigheter har lättare för att arbeta med regelbundna inslag av fysisk aktivitet. Barn tycker det är roligt att röra på sig. Alla kommer att må bättre till en följd av ökade endorfinnivåer i kroppen. Hunger och mättnadskänslorna regleras vilket kommer innebära att barnen äter mer av den nyttiga skollunchen och således orkar mer under eftermiddagen.

Varför behöver skolan tillhandahålla detta? Räcker det inte med att de rör sig på fritiden? — Nej; forskning har kommit fram till att långa stunder av stillasittande är skadligare för hälsan än att inte motionera. Vardagsrörelse är något vi behöver ha med jämna mellanrum. Barn sitter dessutom mer stilla idag än de gjorde för 20-30 år sedan. Man umgås i sociala medier, spelar tv-spel, håller på med datorer och telefoner. Många föräldrar skjutsar sina barn istället för att de går och cyklar. Tyvärr är det därför inte alla barn som rör sig efter skoltid heller.

Våra kroppar är biologiskt rustade för rörelse, inte stillasittande. Om rörelse är schemalagd ökar chansen att de barn som mest behöver det också får daglig fysisk aktivitet och detta kan leda till bättre folkhälsa och minskade sjukvårdskostnader på sikt utöver den omedelbara glädjen i att få röra på kroppen.

Yrkande

att **kommunstyrelsen utreder möjligheterna att införa schemalagd fysisk aktivitet minst en timme om dagen för alla elever i grundskolan.**

Miljöpartiet de Gröna på Orust

Sven Olsson

Kristina Svensson

Johan Söderpalm