



Alliansen for én time fysisk aktivitet hver dag i skolen - Nasjonalforeningen for folkehelsen, Kreftforeningen, Norges idrettsforbund, Norsk Fysioterapeutforbund og Den norske legeforening representerer til sammen 2 220 000 medlemskap, og er enige om at det må innføres:

Én time fysisk aktivitet hver skoledag for alle elever

I *Granavolden-erklæringen* (2019) og *Folkehelsemeldingen* (2019) står det at regjeringen vil legge til rette for økt fysisk aktivitet i skolehverdagen med mål om én times daglig fysisk aktivitet innenfor dagens timetall, uten at det går på bekostning av lærernes metodefrihet. Vi mener innføringen må skje innen en fireårsperiode og i tett dialog med praksisfeltet, gjennom følgende tiltak:

1. Lovfeste én time fysisk aktivitet hver dag for alle skoleelever

Det må settes et tydelig og forpliktende mål om én time fysisk aktivitet om dagen for alle skoleelever på alle trinn, tilrettelagt eller ledet av kompetent personell. Én time fysisk aktivitet bør forankres i opplæringsloven, som en lovfestet rett, men også som en generell plikt for skolene. Innenfor de nasjonale rammene må det legges til rette for lokale løsninger tilpasset den enkelte skoles egenart. Helsemyndighetenes anbefalinger for barn og unge er minst 60 minutter daglig aktivitet og redusert stillesitting¹. De 300 ukentlige minuttene kan bestå av kroppsøving, fysisk aktivitet som et metodevalg for læring innen øvrige skolefag eller korte aktivitetsavbrekk fra stillesittende undervisning. Friminuttene, aktiv transport til og fra skolen og skolefritidsordninger holdes utenfor.

2. Styrke lærernes kompetanse i bruk av fysisk aktivitet som en integrert del av undervisning

Det må flere lærere med formell kompetanse i kroppsøving og fysisk aktivitet inn i skolen. I tillegg må det gis etter- og videreutdanningstilbud til andre faglærere i bruk av fysisk aktivitet som metodevalg i skolefag, som ved Senter for fysisk aktiv læring (SEFAL)². Skolene må legge til rette for at lærere kan ta del i denne kompetansehevingen. Lærere må gis verktøyene for å fylle timen med fysisk aktivitet med læringsinnhold og bevegelsesglede slik at elevene blir motivert for å bevege seg mer på fritiden og videre i livet. For at alle elever skal inkluderes i den fysiske aktiviteten er det viktig å gi tilpasset opplæring til den enkelte elev. Vi mener at økt kunnskap på fysisk aktiv læring vil bidra til å ivareta lærernes metodefrihet og utvide deres metode-verktøykasse på lik linje som kompetanseheving på digitale ferdigheter. Rapporten *School in motion*³ bekrefter læreren sin viktige rolle for at mer tid til fysisk aktivitet faktisk skal føre til mer fysisk aktivitet og dermed bedre helse for elevene.

3. Sørge for at skolens miljø og samfunnet tilrettelegges for fysisk aktivitet

Skolen skal bidra til et godt psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. I rapporten *Trivsel i skolen*⁴ 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. Skolens fysiske miljø og utforming har betydning for elevers mulighet til å delta i aktiv lek, samt uorganisert og organisert aktivitet. Skolebyggenes aktivitetslandskap og aktivitetsmuligheter, både innendørs og utendørs, må vektlegges. Kommunene må tilrettelegge skoleveiene slik at barn og unge, foresatte og ansatte kan sykle og gå hele eller deler av veien til og fra skolen.

¹ Anbefalinger fysisk aktivitet for barn og unge: <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/aktiviteter-for-barn-i-ulike-aldre#Anbefalinger:-Så-aktive-bør-barn-være>

² SEFAL ved Høgskulen på Vestlandet, campus Sogndal: <https://www.hvl.no/om/sefal/utdanning-fal/>

³ School in motion: <https://www.udir.no/contentassets/00554e6be9104daeb387287132cef1e0/sluttrapport-scim.pdf>

⁴ Trivsel i skolen: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen>

4. Forskning, oppfølging og kunnskapsformidling av god praksis

Det må bevilges ressurser til forskning for utprøving, implementering, oppfølging og formidling av ulike modeller for økt fysisk aktivitet i skolen. Det er utført over 100 studier i Norge om fysisk aktivitet i skolen, særlig på barneskolen, og det eksisterer allerede et bredt kunnskapsgrunnlag om effektene av økt fysisk aktivitet i skolehverdagen. Det er også et læringsutbytte ved å innføre mer fysisk aktivitet i skolen. *School in motion* viste at to ekstra timer i uken med fysisk aktivitet og kroppsøving på 9. trinn kan ha positiv effekt på fysisk aktivitetsnivå, utholdenhet og læringsmiljø, men også i nasjonale prøver i lesing og regning.

Kunnskaps- og integreringsminister Jan Tore Sanner har uttalt at han ønsker å samle inn og spre alle de gode eksemplene på økt fysisk aktivitet fra skoler i Norge. Dette kan for eksempel gjennomføres som del av skolebidragsindikatorer for grunnskolen som Utdanningsdirektoratet bruker for å undersøke kvalitet i grunnskolen. Det bør dessuten vurderes om en slik oversikt også kan bli en del av Folkehelseinstituttet (FHI) sitt arbeid med folkehelseprofilene for kommunene. I tillegg bør de to gode gratis digitale løsningene SEFAL sin *Aktivitetsbase for fysisk aktiv læring*⁵ og *Aktivitetskassen*⁶ til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet med opplegg for fysisk aktivitet i skolen spres.

Hvorfor har vi dette samfunnsengasjementet?

Fysisk aktivitet er viktig for barn og unges nåværende og fremtidige helse

Regelmessig fysisk aktivitet er avgjørende for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av mange former for helseplager og sykdom. Skolen er en sentral arena i arbeidet med å utvikle holdninger og gode vaner. Levevaner som etableres tidlig skaper grunnlag for et aktivt liv gjennom hele livet. Å tilrettelegge for at alle elever har én time fysisk aktivitet i skolehverdagen er derfor ett av de viktigste sykdomsforebyggende og helsefremmende tiltakene.

Mange barn og unge oppnår ikke anbefalinger for fysisk aktivitet

De minste barna ser ut til å være aktive nok, men fra 9-årsalder faller aktivitetsnivået. Blant 15-åringene oppfyller bare halvparten anbefalingen om én time aktivitet daglig, noe som er urovekkende. UngKan3⁷ fra Norges idrettshøgskole 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.» Den mest bærekraftige strategien for å møte dagens folkehelseutfordringer, er å satse på helsefremmende og primærforebyggende tiltak.

Inaktivitet rammer sosialt skjevt

Én time fysisk aktivitet i skolen er et universelt tiltak som kan bidra til å hindre at sosiale ulikheter i helse skapes eller opprettholdes. Andelen av befolkningen som er fysisk aktive er høyere hos personer med høy sosioøkonomisk status. Det samme gjelder for deltakelse i organisert aktivitet og medlemskap i frivillige organisasjoner. Mange kommuner og skoler har allerede innført daglig fysisk aktivitet. For at ikke forskjellene fra kommune til kommune og mellom skoler skal øke, trengs det en nasjonal ordning hvor alle barn tilbys én time daglig fysisk aktivitet. Alle elever, uavhengig av bosted, fortjener denne viktige timen hver skoledag.

⁵ Aktivitetsbase for fysisk aktiv læring: <http://www.askbasen.no/fysiskaktivlaering/>

⁶ Aktivitetskassen: <https://aktivitetskassen.no/>

⁷ UngKan3, Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018:

https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf