Innspill til framtidas videregående opplæring

Én time fysisk aktivitet hver dag – en investering i framtidens skole og folkehelse

Til Utdanningsdirektoratet

Som barnelege og skolelege ønsker jeg å komme med et konkret forslag til arbeidet med framtidas videregående opplæring:

Alle elever bør sikres minst én time fysisk aktivitet hver skoledag, uavhengig av utdanningsprogram.

Dette vil kreve en betydelig omlegging av dagens skolehverdag, store investeringer og ikke minst stort politisk mot. Men jeg mener at nettopp slike grep er nødvendige dersom vi virkelig ønsker å møte utfordringene dagens barn og unge står overfor.

En bekymringsfull utvikling

Som barnelege og skolelege møter jeg stadig flere elever som strever med konsentrasjon, oppmerksomhet, uro og manglende mestring i skolehverdagen. Vi ser økende diagnostisering av nevropsykiatriske tilstander som ADHD og autisme, samtidig som overvekt, fedme og fysisk inaktivitet utgjør betydelige folkehelseutfordringer.

I tillegg ser vi en bekymringsfull utvikling i elevenes faglige prestasjoner. OECDs PISA-undersøkelser viser en markant tilbakegang i norske elevers ferdigheter i blant annet lesing og matematikk. Samtidig tilbringer ungdom stadig mer tid foran skjermer, både på skolen og hjemme. Store deler av skolehverdagen er fortsatt organisert rundt stillesitting.

Vi kan ikke fortsette å organisere skolen som før og samtidig forvente at utviklingen skal snu av seg selv.

Fysisk aktivitet er en forutsetning for god helse og læring

Vi har solid vitenskapelig dokumentasjon på at regelmessig fysisk aktivitet er gunstig for både fysisk og psykisk helse. Forskning viser også positive sammenhenger med kognitive funksjoner som oppmerksomhet, hukommelse og eksekutive ferdigheter.

Barns og ungdommers hjerner er fortsatt under utvikling, og fysisk aktivitet kan bidra til gode forutsetninger for hjernens modning, nevroplastisitet og læring.

Dette handler ikke om å utvikle idrettsutøvere eller gjøre alle elever flinke i kroppsøving. Det handler om å gi alle ungdommer bedre forutsetninger for å konsentrere seg, lære, fungere sosialt og ha god helse gjennom livet.

En time daglig fysisk aktivitet kan organiseres gjennom turer, ballspill, dans, styrketrening, friluftsliv eller annen bevegelse. Aktiviteten må tilpasses den enkelte elev og være en naturlig del av skoledagen, ikke et frivillig tilbud for dem som allerede er aktive.

Vi trenger politisk mot og langsiktig visjonær tenkning

Store folkehelseforbedringer har historisk krevd politisk mot. Da Gro Harlem Brundtland og andre tok kampen mot tobakk, krevde det vilje til å utfordre etablerte vaner, interesser og forestillinger om hva samfunnet kunne og burde regulere.

Jeg mener vi står overfor et tilsvarende behov for visjonær tenkning når det gjelder fysisk aktivitet blant barn og unge.

Å innføre én time daglig aktivitet i skolen vil kreve investeringer i idrettsanlegg, uteområder, personale og en ny organisering av skoledagen. Det vil møte praktiske, økonomiske og kanskje også politiske innvendinger.

En investering for hele samfunnet

Skolen er den eneste arenaen hvor vi kan nå nesten alle ungdommer, uavhengig av familiens økonomi, sosiale bakgrunn eller interesse for idrett.

En nasjonal satsing på daglig fysisk aktivitet kan bidra til bedre helse, økt trivsel, bedre forutsetninger for læring og mindre sosial ulikhet. På lengre sikt kan den også redusere samfunnets sykdomsbyrde og helseutgifter.

Når vi nå skal utforme framtidas videregående opplæring, må vi våge å tenke større enn bare fag- og timefordeling.

Mitt forslag er derfor enkelt: Gjør én time daglig fysisk aktivitet til en obligatorisk, integrert og finansiert del av skolehverdagen for alle elever. Våg å ta riktige visjonære valg for fremtiden.

Dette kan bli et av de viktigste langsiktige folkehelsetiltakene Norge gjennomfører for kommende generasjoner.

Med vennlig hilsen

Kristian Wright
Barnelege og skolelege

Tlf: 97527396

doktorwright@gmail.com