

Ökad rörelse i skolan, mer motion!

Mer rörelse i skola och förskola!

Vi i Liberalerna i Värnamo kommun tycker vi ska satsa på att Värnamo blir en kommun där barnen får mera rörelse som en naturlig del av vardagen i förskola och skola. Personal och elever ska medverka till att utforma en lämplig strategi för den enskilda skolan. Genom ökad aktivitet ger vi barnen en bättre start som rustar dem inför framtiden.

I Finland har man på många håll satsat stort på fysisk aktivitet i skolorna under devisen "Skolan i rörelse". Man försöker där motivera varje skola att ändra sitt sätt att tänka och utifrån skolans förutsättningar bygga upp en miljö där rörelse blir en naturlig del i lektioner, raster och till och med resan till och från skolan. Man lägger vikt vid att göra eleverna delaktiga, bättre atmosfären med aktivare och trivsammare skoldagar med mera fysisk aktivitet och mindre sittande. Därigenom tror man sig främja inlärningsprocessen.

I Bunkflo utanför Malmö gjordes för några år sedan en stor satsning på ökad aktivitet i skolan, och de barn som deltog följdes sedan i en studie under flera år framöver. I Bunkflostudien studerades barn som från första året i skolan stimulerades till daglig fysisk aktivitet. Barnen blev mera fysisk aktiva som en naturlig del i vardagen. Som följd av detta kunde man påvisa en positiv effekt på aktivitetsnivån, en positiv effekt på benmassan och muskelstyrkan, en positiv effekt på frakturförekomsten och en positiv effekt på skolresultaten.

I dagens samhälle rör vi oss långt mindre än förr med klart ökad risk för att drabbas av många av våra folksjukdomar. Denna trend bör brytas i tidig ålder.