



Tidsskriftet  
DEN NORSKE LEGEFORENING

# – Mer fysisk aktivitet i skolen kan være det viktigste folkehelseiltaket siden røykeloven

---

AKTUELT I FORENINGEN

VILDE BAUGSTØ

[vilde.baugsto@legeforeningen.no](mailto:vilde.baugsto@legeforeningen.no)  
Samfunnspolitisk avdeling

---

I desember 2017 vedtok Stortinget at alle barn skal ha én time fysisk aktivitet i skolen hver dag. Over et år senere har det skjedd lite. Det opprører Ole Petter Hjelle.



BESTE ARENA: Ole Petter Hjelle mener skolen er den beste arenaen for å legge til rette for mer fysisk aktivitet fordi man når frem til alle, uavhengig av sosial bakgrunn. Foto: Høyskolen Kristiania

Fastlege i Åsgårdstrand, hjerneforsker og forfatter av boken «Sterk hjerne med aktiv kropp» Ole Petter Hjelle, er brennende engasjert i de positive effektene av fysisk aktivitet. Nylig deltok han på et seminar arrangert av Arbeiderpartiet, SV og Senterpartiet om én time daglig fysisk aktivitet i skolen.

Der var han krystallklar på hvor viktig det er å innføre dette.

– *Hvorfor er fysisk aktivitet i skolen så viktig?*

– Aktivitet er helt nødvendig for barns utvikling, både fysisk og mentalt. Skolen er kanskje den beste arenaen for å legge til rette for fysisk aktivitet fordi man når frem til alle, uavhengig av sosial bakgrunn. Dermed er man også med på å bidra til å jevne ut sosiale

helseforskjeller.

*– På hvilken måte kan fysisk aktivitet i skolen være med å utjevne sosiale helseforskjeller?*

– Vi ser at aktivitetsnivået hos voksne og barn har sterk sammenheng med utdannings- og lønnsnivå. Barn av foreldre med lavere utdanning beveger seg generelt mindre enn barn av foreldre med høyere utdanning. Denne utfordringen har vi visst om lenge, og noe av problemet med folkehelseintervensjon er å nå dem som trenger det mest. Derfor er mer fysisk aktivitet i skolen kanskje det billigste og beste verktøyet vi har for å utjevne sosiale helseforskjeller – her når vi alle og vi kan bidra til å etablere gode vaner tidlig.

*– Hvordan bør skolen legge til rette for mer fysisk aktivitet?*

– Å få barn til å bevege seg mer er en takknemlig oppgave, seksåringer har jo ikke lyst til å sitte stille. Jeg tror det aller viktigste er å revurdere den pedagogiske modellen. I dag fungerer det gjerne slik at barna sitter stille i et klasserom for å lære, mens bevegelsen skjer i friminuttene og i gymtimene. Jeg mener man bør koble bevegelse og læring sammen, altså at barna er i bevegelse mens de lærer. For eksempel gjennom en matterebus eller norskstafett. Da oppstår det jeg kaller en vinn-vinn-vinn-situasjon: Barna trives bedre på skolen, de får bedre helse og mye tyder på at de lærer bedre. Dette er ikke dyre og ressurskrevende tiltak, det handler først og fremst om å tørre å tenke annerledes.

*– Du er selv involvert i HOPP-prosjektet i din hjemkommune Horten, som handler om nettopp å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet i skolen. Fortell litt om det.*

– I 2015 bestemte Horten kommune seg for å ta grep for å bedre oppvekstvilkårene for barn og unge. HOPP står for Helsefremmende oppvekst, og der har man tatt utgangspunkt i aktivitet og kosthold. I skolen har man jobbet for å inn én time fysisk aktivitet hver dag, primært i form av aktiv læring. Vi har over 3 000 skoleelever som følges opp, inkludert elever ved to kontrollskoler i henholdsvis Bærum og Lørenskog som ikke har dette prosjektet.

Elevene er blitt fulgt tett opp siden 2015, med både blodprøver og måling av kondisjon, vekt, midjemål, kolesterolnivå, trivsel og skoleprestasjoner. Poenget er å se over tid hvordan fysisk aktivitet påvirker både helsen, trivselen og ikke minst læringen. Vi holder på å samle inn dataene nå og er ikke ferdige å analysere, men mye tyder på at dette er en vinn-situasjon på alle områder.

*– Det er nå over ett år siden det ble vedtatt i Stortinget at alle barn skal ha én time fysisk aktivitet i skolen hver dag, men lite har skjedd siden den gang. Hva tenker du om det?*

– Det er et svik mot våre barn. Her har vi et historisk vedtak, og så sier regjeringen at vi trenger mer forskning på området. Jeg mener det er hårreisende. Sjelden har et stortingsvedtak hatt like mye dokumentasjon som dette. Utsettelsen er et politisk spill, og ikke noe som er motivert av manglende forskningsresultater. I tillegg snakker politikerne om hvor dyrt tiltaket er å gjennomføre, men det er åpenbart at konsekvensene av inaktivitet vil bli mye dyrere. Å innføre én time fysisk aktivitet i skolen hver dag kan være det viktigste folkehelseiltaket siden innføringen av røykeloven.

*– Lærerne føler kanskje også at dette blir tredd over på dem?*

– Ja, og jeg har full forståelse for at lærere opplever det som problematisk med vedtak som angår deres arbeidshverdag uten at de blir tilstrekkelig involvert. Derfor er det så viktig at lærerne involveres fra starten med planlegging, under selve prosessen og i evalueringen. Slik det er nå er det opp til ildsjeler i hver enkelt kommune og skole å sette i gang tiltak for å få inn mer fysisk aktivitet. De skolene der barna trenger dette mest er dermed ikke nødvendigvis de som setter i gang. Noe av utfordringen med folkehelseiltak er at man ikke ser gevinsten med det samme, og dessverre er politikerne nærsynte. De ser ofte ikke lenger frem enn til neste stortingsperiode.

*– Hva håper du skjer fremover med arbeidet for å få inn mer fysisk aktivitet i skolen?*

– Jeg håper opposisjonen ikke gir seg på dette og fortsetter å jobbe mot en ordning for en time daglig fysisk aktivitet i skolen. Håpet er at alle politikere ser hvor viktig dette er for barna våre, både fysisk og mentalt, og for å jevne ut sosiale forskjeller i samfunnet. Det er ikke noe å vente på. Dette er et overmodent vedtak og burde vært gjennomført for mange år siden.

---

Publisert: 11. februar 2019. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2023. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. februar 2023.