



ØNSKER MER UTEAKTIVITET: Arbeiderparti-politiker Merete Bellingmo ønsker at mer av gymaktivitetene i Oppegård-skolen skal foregå ute. Hva mener du om saken? Send inn din mening til debatt@oavis.no. Du kan skrive inntil 2500 tegn. Foto: Yana Stubberudlien

– Ja til uteskole

Skolen og barnehagene må legge til rette for mer fysisk aktivitet utendørs.

Merete Bellingmo (Ap)

Tiden er for lengst inne for at alle skoler legger til rette for fysisk aktivitet hver dag.

80.000 barn og unge mellom tre og 18 år har en psykisk lidelse. Mellom 150 og 200.000 barn og unge har psykiske vansker som innebærer symptomer som går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre. En undersøkelse fra Helsedirektoratet viser at seksåringene har 21 prosent høyere aktivitetsnivå enn niåringene og niåringenes aktivitetsnivå er 40 prosent høyere enn for 15-åringene.

I alle aldersgrupper er det flere gutter enn jenter som tilfredsstiller anbefalingene for fysisk aktivitet. En stor del av dagen brukes i ro. Seksåringene bruker omtrent 50 prosent av dagen i ro, tilsvarende tall for ni- og 15-åringene er 60 og 70 prosent. Tiden er

inne for å se løsninger i skolehverdagen.

En time daglig

Barn anbefales å være moderat aktive i minst 60 minutter daglig. Andelen som tilfredsstiller anbefalingene synker med økende alder.

Mental helse og folkehelse henger sammen. Ingenting er så viktig for folkehelsen som fysisk aktivitet. Det er viktigere enn å slutte å røyke og å spise sunt. Barn trenger å røre seg. Mange blir rastløse og ukonsentrerte av å sitte time etter time ved en pult. Flere norske skoler har vist at det er fullt mulig å få fysisk aktivitet hver dag uten at det trenger å koste mye.

Gjennom god praktisk organisering, som for eksempel uteskole i ulike fag, en lengre pause midt på dagen eller samarbeid med idretten kan man få dette til. Helsegevinsten vil

være stor. Opplevelse av glede, mestring gir bedre psykisk helse. Dette er god folkehelse. Dette er tiltak som kommer i tillegg til en god skolehelsetjeneste og lyttende og støttende lærere som arbeider forebyggende.

Om vi utvikler den mentale kapitalen, forebygger vi mer psykisk sykdom enn om vi retter tiltak direkte mot psykiske lidelser.

Tenke smart

Vi må se på innbyggernes samlede mulighet til trygghet, selvstendighet, og kreativitet, bruke følelser, tenke smart, koordinere atferd, danne sosiale nettverk og mestre utfordringer.

Oppegård kommune har gode planer og tiltak for at gode levevaner blir etablert tidlig i livet. Ved å redusere risiko for fedme og overvekt reduseres risiko for sykdommer senere.

Skolehelsetjenesten følger opp med kartlegging gjennom helsesamtaler, kostholdsveiledning og aktivitetstilbud til alle elever på tredje og åttende trinn. Fastlegene er viktige samarbeidspartnere. Barna og familiene motiveres til samarbeid, og alle barn og unge i risikozonen får tilbud om oppfølging. Fysisk aktivitet bidrar også til å forebygge overvekt og fedme.

Frukt og grønt

Jeg ser tilbud om frukt og grønt i denne sammenhengen. Frukt og grønt i skolen er debattert og latterliggjort i Oppegård og også nasjonalt. Ved å ta bort ordningen skulle dette stimulere til et bedre kvalitetsløft i skole. Dette har ikke skjedd. Det er ikke vanskelig å finne dokumentasjon på at god og næringsrik mat

gjør elevene mer opplagte og mer konsentrerte, og dermed bedre i stand til å følge opplæringen. Likevel er det ikke tvil om at dette kommer noe ned på listen over gode læringsøkende tiltak. Det betyr at diskusjonene om skolemat ikke er en del av skolepolitikken, skolemat handler om helse.

Barn og unge er i barnehagen og skolen i omtrent halvparten av hverdagens våkne timer fra de er små til de er myndige. Varm mat virker utjevnende på sosiale forskjeller i kosthold. Skal vi skape godt forebyggende helsearbeid må vi sette inn tiltak tidlig.

Antallet med diabetes og andre livsstil avhengige lidelser øker. Mye kan unngås ved små endringer i matkonsum og aktivitetsnivå. Mat i skolen er viktig for helsen, og skolematpenger bør komme fra helsebudsjett, ikke skolebudsjett. Det er billigere å forebygge enn å reparere. Det er bedre å holde seg frisk enn syk. Ap vil at fokuset på folkehelse og fysisk aktivitet i skolen må derfor økes.

– Frukt og grønt i skolen latterliggjøres.

Merete Bellingmo
Politiker, Arbeiderpartiet