

# IDROTT & HÄLSA I SKOLAN

## — EN ÖDESFRÅGA FÖR FOLKHÄLSAN I SVERIGE

Välkommen att medverka i ett möte för beslutsfattare och forskare  
den 7 februari kl 14.00-17.00

Karolinska Institutet, Nobel Forum, Nobels väg 1

### Bakgrund

Regelbunden fysisk aktivitet är en grundförutsättning för fysiskt och psykiskt välbefinnande. En stor andel svenska barn och ungdomar rör sig för lite. Skolan möter alla mellan 6 och 19 år. Skolämnet Idrott & Hälsa har en grundläggande roll i detta sammanhang därför att samtliga elever bereds möjlighet att under professionell pedagogisk ledning utöva fysisk aktivitet och lära sig om grunder för hälsa.

Idrottsämnet har successivt minskat i omfattning på alla stadier under de senaste årtiondena. Den svenska skolan har få idrottstimmar jämfört med andra EU-länder. Under en dag rör sig vissa barn endast motsvarande 7000 steg, andra rör sig över 20000 steg. En timme i Idrott och Hälsa motsvarar normalt cirka 4000 steg. För skolungdomar som rör sig lite skulle extra idrottstimmar kunna få stor betydelse för folkhälsan och välbefinnandet. Idrottstimmar är oftast det enda tillfället för pulshöjande aktivitet under en skolvecka. Detta är mycket viktigt för exempelvis viktkontroll, blodsocker, hjärthälsa, bentäthet, motorisk utveckling, koncentrationsförmåga och fysiologiska stressmekanismer.

Den förra regeringens beslut om elevers rätt till daglig fysisk aktivitet utanför skolämnet idrott och hälsa - är det få högstadies- och gymnasieskolor som tillgodoser. I vilken mån man verkligen når de elever som har störst behov av mer fysisk aktivitet, exempelvis dem som har sämre socioekonomiska förutsättningar eller som inte är aktiva i idrottsföreningar är oklart. Eventuella hälsoeffekter har ej tillräckligt utvärderats.

Arbetslivets höga ohälsotal är ett allvarligt hot mot vår välfärd och produktion. Unga vuxnas ohälsa ökar mest och forskningen visar otvetydigt på den fysiska aktivitetens betydelse ur hälsosynpunkt och bör tas på största allvar.

Vi välkomnar en utökad omfattning av Idrott och Hälsaämnet i skolan. Detta skulle vara av avgörande betydelse för svenska elevers hälsa, koncentrationsförmåga och välbefinnande.

### Målgrupper

- Politiker i Sveriges Riksdag för samtliga partier, Regeringsföreträdare, lokalpolitiker (på riks- och lokalnivå)
- Yrkesorganisationer
- Högre tjänstemän inom statliga verk och myndigheter, fackförbund, företagorganisationer m. fl.
- Journalister med intresse för sociala frågor, ekonomi, skola, vård, integration, folkhälsa m.m.

### Information

Vill du ha mer information maila: [carl.j.sundberg@ki.se](mailto:carl.j.sundberg@ki.se) eller ring 08-524 868 86

### Anmälan

Anmälan sker via mail: [mls@fyfa.ki.se](mailto:mls@fyfa.ki.se) senast 2 februari 2007

### Program

- **Inledning**  
Harriet Wallberg-Henriksson, rektor Karolinska Institutet
- **Idrott & hälsa i Sverige och internationellt**  
Suzanne Lundvall, pro-rektor GIH, forskare
- **Effekter av fysisk aktivitet**  
Carl Johan Sundberg, forskare KI
- **Fysisk aktivitet hos barn och ungdom**  
Anders Raustorp, forskare KI och Högskolan i Kalmar
- **Vilka lärdomar och slutsatser bör vi dra?**  
Carl Bennet, företagare
- **Paneldebatt**  
Moderator: Carl Johan Sundberg  
Medverkande: Politiker, forskare, företrädare för näringsliv, arbetstagarorganisationer, organisationer inom hälsoområdet m. fl.  
Från arrangörerna: Björn Hällgren, Suzanne Lundvall, Anders Raustorp

### REGELBUNDEN FYSISK AKTIVITET HAR

• EGENVÄRDE  
FÖRBÄTTRAD HÄLSA

• SKOLVÄRDE  
PEDAGOGISK INLÄRNING

• EKONOMISKT VÄRDE  
FÖR FÖRETAG/SAMHÄLLE