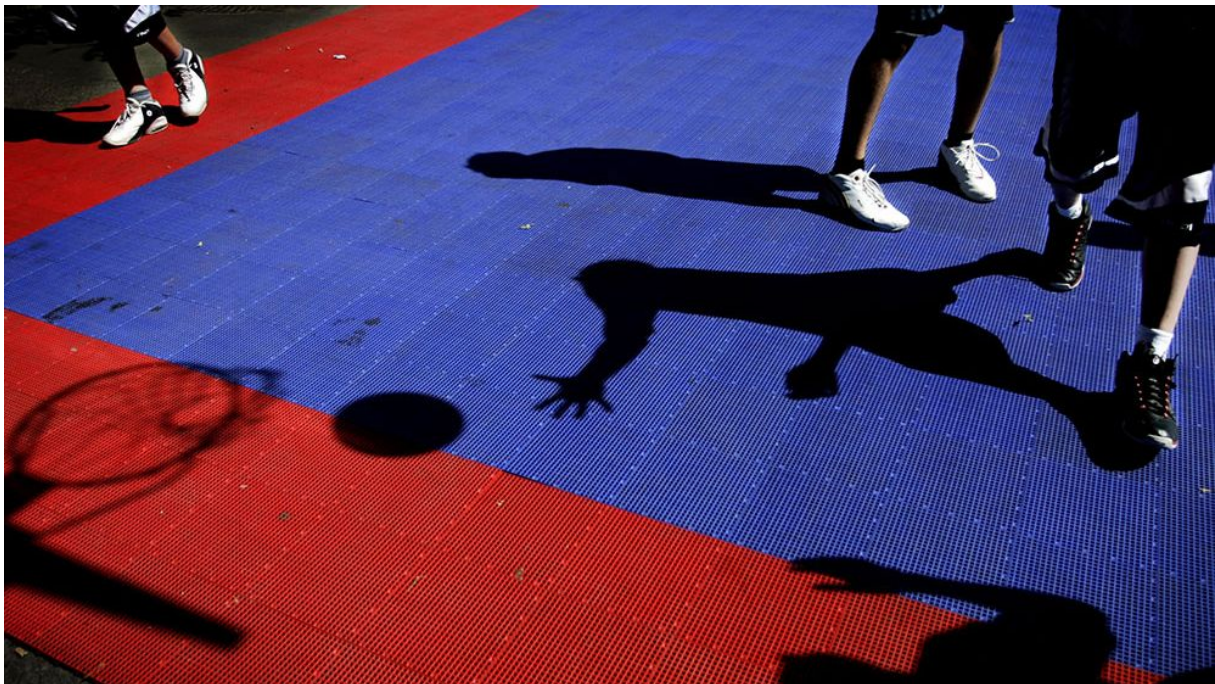


Mer idrott i skolan ger bättre betyg

Malmö kommun har undersökt de krasst ekonomiska effekterna av daglig motion för alla kommunens skolbarn. Det pekade på vinster i mångmiljonnivån. Och mer idrott i skolan ger bättre betyg. Det skriver en rad debattörer gemensamt.

Publicerad 2013-09-20 i SVENSKA DAGBLADET



Hur kan svenska kommuner fortfarande avstå från metoder som kan öka elevernas gymnasiebehörighet med 8 procent, frågar sig debattörerna. Foto: ÅSA WESTERLUND

BRÄNNPUNKT | IDROTT

Det här är en argumenterande text med syfte att påverka. Åsikterna som uttrycks är skribentens egna.

Få insatser, om någon, har så tydliga och positiva effekter som motion. Nu står Sveriges kommuner inför valet att antingen vara hälsoekonomiskt effektiva och framsynta eller ineffektiva och kortsynta.

Rapporter i mängder talar om sämre psykisk och fysisk hälsa och sämre skolresultat. Ändå väljer de flesta kommuner fortfarande att blunda för de goda effekter som regelbunden daglig motion har.

Det görs otaliga kartläggningar och stödinsatser för att hjälpa elever till bättre resultat och bättre hälsa i den svenska skolan. Det handlar exempelvis om egen dator, specialprogram, extralärare – vilket allt är gott och lovvärt. Men kommunerna avstår från metoder som är vetenskapligt utvärderade, effektiva och ytterst lönande.

I Bunkefloprojektet i Malmö ökade andelen behöriga till gymnasiet med hela 8 procent, ja 13 procent för pojkarna. Mer idrott i skolan ger alltså bättre betyg. Enda skillnaden mot kontrollgruppen var daglig fysisk aktivitet under hela grundskoletiden. Projektet gav också bouseffekter som bättre trivsel, färre konflikter samt ökad skelettstyrka. Dessutom deltog alla elever och fick betyg i idrott och hälsa i åk 9.

Sverige står nu inför ett vägval. Malmö kommun har undersökt de krasst ekonomiska effekterna av daglig motion för alla kommunens skolbarn. Det pekade på vinster i mångmiljonnivån både för skolan och för sjukvården. Ökat produktionsvärde uppskattas till 59 miljoner och minskade sjukvårdskostnader under de kommande tio åren efter avslutad grundskola beräknas till 56 miljoner. Investeringskostnaden anges till 16 miljoner kronor, motsvarande 4600 kronor per barn delat på nio grundskoleår, alltså 511 kronor per barn. Det ger en vinst i minskad sjuklighet och ökat produktionsvärde på 38000 kronor per elev enbart de första tio åren efter avslutad grundskola.

Vanligtvis brukar processen stanna där, men Malmö har nu tagit beslut på högsta politiska nivå om att förstärka skolämnet idrott och hälsa för alla Malmös skolelever. Även Hofors i Gästrikland, med 9515 invånare, ligger i startgroparna med att ge kommunens alla skol- och förskolebarn minst 45 minuters fysisk aktivitet alla skoldagar.

Under de senaste decennierna har våra levnadsvanor gjort fler överviktiga – en snarast epidemisk utveckling. Sömnsvårigheter och koncentrationssvårigheter hos såväl vuxna som barn, försämrad styrka i skelett med mera är andra varningssignaler. Situationen kräver kraftfulla, uthålliga och vetenskapligt belagda motinsatser. Inte minst de barn och ungdomar som inte får tillräckligt stöd från hemmet i att bygga upp goda levnadsvanor är beroende av att skola och förskola tar det ansvaret. Vi kan inte acceptera att vi avstår från att hjälpa de barnen med hänvisning till "elevens personliga ansvar", "tidsbrist" eller "dålig ekonomi".

Det finns ingen anledning att naivt tro att mer och regelbunden fysisk aktivitet skulle vara den enda lösningen på alla välfärdsproblem. Men den är alltför viktig för att negligeras. Få insatser, om någon, har så tydliga och positiva effekter som motion. Dessutom är det sällan läkare kan rekommendera något som har så få biverkningar. Investeringskostnaderna är låga i förhållande till kommande vinster. För en positiv effekt krävs pedagogisk kvalitet och extra motorikstöd för dem som har behov av det. Men även tydlig och absolut uppbackning av

politiker och ekonomer, såväl i starten som över tid. Utan tydlig färdriktning blir kommunerna hänvisade till tillfälliga projekt baserade på eldsjälarna, vilka förblir lokala och har en tendens att dö ut efter några år på grund av bristande stöd och förståelse från ledningen. Daglig motion i skolan måste vara efterfrågad, prioriterad och "välsignad av beslutsfattarna".

Hur kan svenska kommuner fortfarande avstå från metoder som kan öka elevernas gymnasiebehörighet med 8 procent, ja än mer för pojkarna? Vore det inte skönt om rektor slapp svara på mediernas frågor om hur det kan komma sig att 5–30 procent av eleverna måste gå minst ett extra förberedelseår i gymnasiet för att bli behöriga till ordinarie gymnasieprogram?

Heder och ära till Malmö (Årets Gymnastikkommun 2013) och Hofors, som är nationella föregångare. Ju fler kommuner som följer ert exempel desto större blir vinsterna i form av bättre hälsa, bättre skolresultat och förbättrad samhällsekonomi.

Därför kräver vi snarast ett övergripande politiskt beslut om garanterad rörelseträning för alla förskolebarn och att alla skolbarn får minst 50 minuters daglig, schemalagd idrottsundervisning.

ALF KÅGSTRÖM

skolöverläkare Sandvikens kommun, specialist i barn- och ungdomsmedicin

INGEGERD ERICSSON

fil dr i pedagogik, lektor i idrottsvetenskap, Malmö högskola**

ERIK HAMRÉN

förbundskapten Sveriges herrlandslag i fotboll**

MALIN EGGERTZ FORSMARK

ordförande Svenska Gymnastikförbundet**

KARIN HARMS-RINGDAHL

professor fysioterapi/sjukgymnastik, Karolinska Institutet**

MAGNUS KARLSSON

professor ortopedi vid Skånes universitetssjukhus och Lunds universitet**

EVA JANSSON

professor fysiologi, Karolinska Institutet**

ULF EKLÖF

huvudägare, tidigare vd Stadium och grundare Stiftelsen GoodSport**

PER GÄRDESELL

docent i ortopedi, fd cheföverläkare, initiativtagare Bunkeflomodellen**

HELENE RAFSTEDT-JOHNSSON

skolsköterska, Lunds kommun

ERIK SÖDERBERG

ordförande Skolidrottsförbundet