



## Innspill til Stortingsmelding om 5. – 10 trinn

*Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon som jobber med folkehelse, forskning på hjerte- og karsykdommer og demens, og er en interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende.*

Nasjonalforeningen for folkehelsen takker for muligheten til å komme med innspill til Stortingsmelding om 5. – 10. trinn. Det er veldig bra at Regjeringen med denne stortingsmeldingen skal se på hvordan undervisningen i skolen kan bli mer variert, og at elevenes trivsel og mestring tas på alvor. Vi har tre hovedbudskap til arbeidet med stortingsmeldingen som egentlig omfatter alle barn i hele grunnskolen, men vil i det følgende konsentrere oss om å knytte disse budskapene til den avgrensingen som er gjort i Stortingsmeldingen, nemlig 5. – 10. trinn:

- Det må tilrettelegges for daglig fysisk aktivitet i skolen
- Det må innføres gratis skolemat
- Det må iverksettes tiltak som fører til at elevene får mobilfri skoletid

### Fysisk aktivitet i skolen og gratis skolemat

Gitt regjeringens ambisjoner i Hurdalsplattformen om gradvis innføring av fysisk aktivitet i skolen og gratis og sunn skolemat, hadde vi forventet en plan for iverksetting av begge disse sentrale folkehelseiltakene i folkehelsemeldingen. Slik det beskrives i folkehelsemeldingen er skolen en arena som når alle barn uavhengig av sosial bakgrunn og at skolen derfor kan være med å bidra til at barn og unge får en oppvekst med tilstrekkelig fysisk aktivitet og til at de får minst ett sunt måltid om dagen. For innføringen av fysisk aktivitet vises det til at det skal følges opp gjennom denne stortingsmeldingen om 5. – 10. trinn, og vi forventer at det derfor kommer helt konkrete tiltak om innføring av daglig fysisk aktivitet og sunn og gratis skolemat for elevene på mellomtrinnet og ungdomstrinnet.

Tall fra UngKan3 viser at bare 40 prosent av 15-årige jenter og halvparten av 15-årige gutter er aktive nok, og at 15-årige gutter bruker 70 prosent av sin våkne tid i ro. Nedgangen starter allerede i 9-års alderen. Dette viser at utfordringene med inaktivitet er størst på ungdomsskolen og mellomtrinnet, og at det er fornuftig å starte her, men en ordning med daglig fysisk aktivitet i skolen må kunne omfatte hele grunnskolen og ikke bare begrenses til 5. – 10. trinn.

Mer fysisk aktivitet i skolen vil gi alle barn bedre muligheter til både fysisk og psykisk helse og bidra til å utjevne helseforskjeller. Det er godt dokumentert at den samlede tiden i ro i løpet av dagen er en selvstendig risikofaktor for dårligere helse, og at inaktivitet rammer sosialt skjevt.

Ved å sørge for at alle elever får være fysisk aktive på skolen kan skolen også utnytte den læringsfremmende effekten fysisk aktivitet kan ha. Fysisk aktiv læring er en metode som sammenfaller godt med det som er stortingsmeldingens intensjon, nemlig å bidra til en mer variert og praktisk skolehverdag for elevene. Økt fysisk aktivitet i skolen handler ikke om mer kroppsøving og det skal ikke øke timetallet, men legges innenfor eksisterende timetall og rammer. Når daglig fysisk aktivitet i skolen skal innføres over hele landet må det baseres på nasjonale krav og lokale løsninger tilpasset den enkelte kommune og skole.



Tiden er og inne for innføring av et gratis og sunt skolemåltid, og denne stortingsmeldingen bør inneholde konkrete planer for gradvis innføring av gratis og sunn skolemat. Det er riktig at vi trenger kunnskap om hvordan en ordning med gratis skolemat kan innrettes slik at den treffer barn med ulik bakgrunn, men at det er bra for barn å få seg litt mat i magen for læring og helse gjennom skoledagen er udiskutabelt. Vi mener det er fullt mulig å starte en gradvis innføring av gratis skolemat, samtidig som man innhenter mer kunnskap om hvordan tiltaket best utformes for å nå alle barna. Det viktigste er at det gis noen nasjonale føringer som alle må følge, men at det finnes stort rom for lokale tilpasninger.

### Mobilfri skole

Nasjonalforeningen for folkehelsen mener at det trengs tydelige grep for å minske den tiden barna og unge bruker på skjerm, og at mobilfri skole bør være ett av grepene som foreslås gjennom denne stortingsmeldingen. Norske barn ser mer på skjerm enn noen andre barn i Europa. Gjennomsnittlig sitter norske 9 – 16 åringer foran en skjerm, enten det er PC, mobil eller TV, i godt over tre og en halv time pr dag. Gitt økende kunnskap om hva skjermbruk gjør med barn og unge er dette bekymringsverdig.

Det har lenge vært en mistanke om en sammenheng mellom sosiale medier og jenters psykiske helse. Forskeren Jonathan Haidt har foretatt en grundig gjennomgang av forskningen på feltet, og han beskriver en samfunnsendring der vi har gått fra en «play-based childhood» til en «phone-based childhood», der tidsbruken på sosiale medier særlig har påvirket jentenes psykiske helse negativt. Flere forskningsprosjekter har sett på at evne til empati reduseres ved mye skjermbruk, mens andre igjen har sett på hvordan barn og unges konsentrasjon har blitt svekket av at de er vant til å bli underholdt til enhver tid, og alt som er kjedelig eller vanskelig kan klikkes bort. Erfarne lærere forteller om en helt ny hverdag, der kampen om konsentrasjonen og mot skjermen har gitt en helt ny virkelighet.

For en sentral folkehelseaktør som Nasjonalforeningen for folkehelsen handler dette også om alt som ikke skjer fordi barna våre er på skjerm, istedenfor å gjøre det de hadde hatt tid og rom for ellers. Som å være aktive, leke og bevege seg.

Gitt denne stortingsmeldingens ambisjoner om å utvikle fellesskolen slik at enda flere elever er motiverte, opplever mestring, trives og lærer mer, bør tiltak som mobilfri skole, daglig fysisk aktivitet i skolen og gratis og sunn skolemat være selvsagte tiltak for å nå målene.

På vegne av Nasjonalforeningen for folkehelsen,

Mina Gerhardsen  
generalsekretær