



## Motion: Låt Linköpings skolelever få "Spring i benen"

Människor i alla åldrar rör mindre och mindre på sig. I takt med skärmarnas intåg i våra liv med tv, datorer, paddor och inte minst mobiler har stillasittandet ökat kraftigt. Detta är ett allvarligt problem för folkhälsan. Västvärldens livsstilssjukdomar, i form av hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, motverkas bäst genom ett fysiskt aktivt liv och goda kostvanor, det är forskarna eniga om. Kostnaderna för samhället kommer bli mycket stora om vi inte vänder denna utveckling. De investeringar vi gör nu i en förbättrad folkhälsa kommer löna sig mångfalt längre fram.

Linköpings kommun kan påverka elevernas skolgång så att den blir mer fysiskt aktiv. Det är inte bara i idrottsämnet som eleverna bör röra på sig utan flera gånger varje dag. Det är förstås en stor utmaning men det finns goda exempel där man lyckats bryta gamla mönster och hitta nya lösningar.

Stockholms stad har de senaste åren genomfört satsningen "Spring i benen". Det har lett till aktivare lektioner med korta rörelsepåuser, och till mer rörelse både före, under och efter skoldagen. Äldre elever handleder yngre elever, lärare får tips av kollegor om övningar, fritidshemmen är engagerade och föräldrar medvetandegörs om rörelsens betydelse både för skolresultat och för hälsa och välbefinnande.

Det drivs av Stockholms Stads utbildningsförvaltning som tar hand om administration, handledning och tillhandahåller stödmaterial och forskningsunderlag. Men det mesta av arbetet sker på skolorna i nätverket, där man utbyter erfarenheter och delar med sig av praktiska exempel. Varje skola bidrar med en eller flera representanter till nätverket, och dessa kan utgöras av exempelvis idrottslärare, skolsköterska eller personal i fritidshem.

I Finland finns liknande satsningar på nationell nivå under rubriken "Schools on the move" dit 90 % av landets skolor nu är anslutna. Genom att skapa aktiviteter och utveckla pedagogiken har skoleleverna blivit mer aktiva med positiva hälsoeffekter som följd. Vi socialdemokrater menar att Linköpings skolelever också måste röra mer på sig.

Därför yrkar vi på:

- Att Linköpings kommun genom berörda nämnder och förvaltningar genomför en liknande satsning som "Spring i benen".

Niklas Näbo (S)

Elias Aguirre (S)

Jonatan Hermansson (S)

Länkar för mer info:

<https://youtu.be/PYcB3eFHWGQ>

<https://youtu.be/b1ZrhlSus30>

<https://spring-i-benen.stockholm/>

<https://www.skolverket.se/download/18.645f1c0e17821f1d15c3843/1629195275048/Natverket-far-eleverna-i-rorelse-200122-2.pdf>