



Eleverne bliver dygtigere i skolen, når de er fysisk aktive

Folkeskolereformens øgede fokus på bevægelse kan optimere elevernes mulighed for mere læring, bedre trivsel og sundere børn, fastslår en ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse.

Mange børn og unge bevæger sig slet ikke nok, og der er en kraftig socialt betinget polarisering i børns fysiske aktivitet. Således at der både er flere, der er meget fysisk aktive og flere, der er meget fysisk inaktive. Skolen skaber en naturlig ramme til at få også de inaktive børn til at røre sig mere, og de 45 minutters daglige bevægelse er et helt centralt element i folkeskolereformen.

Hvis elevernes samlede fysiske aktivitetsniveau øges, bliver de ikke alene sundere, men det kan også have en positiv effekt på deres læring. Det dokumenteres i en ny omfattende rapport fra Vidensråd for Forebyggelse, der har samlet den videnskabelige litteratur om effekten af fysisk aktivitet i skole regi på læring, trivsel og sundhed. Rapporten er udarbejdet af førende forskere i Danmark.

”Skolerne kan ved at integrere og understøtte muligheder for aktive pauser, fysisk træning, bevægelse integreret i undervisningen, idrætsfaget, fri leg/pauser og aktiv transport samlet bidrage til mere bevægelse i hverdagen, og det kan dermed være en vigtig vej til at sikre, at alle elever bliver så dygtige, de kan, trives endnu bedre og naturligvis bliver sundere”, siger Bente Klarlund Pedersen, professor, Institut for Klinisk Medicin på Rigshospitalet og formand for arbejdsgruppen bag rapporten.

Stort potentiale af mere bevægelse i skolen

Flere og flere studier viser en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive evner – herunder koncentration og hukommelse – som har afgørende betydning for elevernes faglige præstationer. Selvom der endnu mangler forskning, der direkte kan belyse effekten af aktive pauser, bevægelse integreret i undervisningen og stimulering af fri leg i skoledagens pauser, repræsenterer de til sammen et stort og delvist uudnyttet potentiale, når det drejer sig om at øge børns samlede fysiske aktivitet og dermed har indflydelse på deres læring, trivsel og sundhed.

”Med et større fokus på bevægelse i skolen, vil det især få en sundhedsgavnlig effekt på de børn, der er mindst fysisk aktive. Sådanne aktiviteter vil have nu-og-her-effekter. Desuden gælder det, at gode og sunde vaner også i forhold til fysisk aktivitet tidligt i livet øger chancerne for en fysisk aktiv hverdag senere i livet”, siger Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse.

Anbefalinger

Skoler kan med fordel satse på at øge elevernes samlede fysiske aktivitetsniveau, f.eks. ved at integrere og understøtte muligheder for de forskellige kategorier af fysisk aktivitet i skolen (aktive pauser, fysisk træning, bevægelse integreret i undervisningen, idrætsfaget, fri leg/pauser og aktiv transport).

Skolen er en vigtig arena, hvor der er mulighed for at stimulere også de mest inaktive børn til at være mere fysisk aktive.

Fremtidig forskning bør afklare bl.a. den optimale mængde, intensitet og kvalitet af fysisk aktivitet i løbet af skoledagen for at fremme læring, trivsel og sundhed i skolen samt på hvilken måde fysisk aktivitet bedst muligt praktiseres i skolen.

Kontakt

Morten Grønbæk, formand i Vidensråd for Forebyggelse, mobil: 24 24 81 65, mail: mg@si-folkesundhed.dk

Bente Klarlund Pedersen, formand for arbejdsgruppen, mobil: 26 17 05 24, mail: Bente.Klarlund.Pedersen@regionh.dk

Projektet er udarbejdet med støtte fra Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling.

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd etableret af Lægeforeningen og TrygFonden. Rådet består af 15 eksperter, der samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed.