

Alþingi  
Erindi nr. Þ 135/2689  
komudagur 14.5.2008



Nefndasvið Alþingis  
Austurstræti 8-10  
150 Reykjavík

Reykjavík, 09.05.2008  
Tilv. 072/2007 - 1.05.02  
GGu

**Efni: Umsögn um tillögu til þingsályktunar um íþróttakennslu í grunnskólum, 185. mál**

Lýðheilsustöð fagnar fram kominni þingsályktunartillögu um íþróttakennslu í grunnskólum og þakkar fyrir að fá tækifæri til að veita umsögn um hana.

Rannsóknir staðfesta fjölpætt mikilvægi reglulegrar hreyfingar fyrir heilsu og vellíðan fólks alla ævi. Ýmsar vísbendingar eru hins vegar um að hreyfing sé ekki lengur jafn sjálfsgæður og eðlilegur hluti af daglegu lífi og áður var. Kannanir benda til að hreyfing íslenskra barna og unglinga minnki með hækkandi aldri og að meiri hluti fullorðinna Íslendinga hreyfi sig ekki í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hreyfingu.

Jákvæð upplifun barna af hreyfingu eykur líkurnar á að þau ástundi lífsstíl sem felur í sér hreyfingu á fullorðinsárum. Þannig getur regluleg hreyfing ungs fólks ekki aðeins haft áhrif á heilbrigði þess í æsku heldur einnig á fullorðinsárum. Ef horft er til þess hvað börn og unglingar verja stórum hluta dagsins í skólanum eru þeir afar mikilvægur vettvangur fyrir daglega hreyfingu þessa hóps eins og fram kemur í greinargerð tillögunnar. Þessu til stuðnings má t.d. benda á íhlutunarrannsóknina Lífsstíll 7 – 9 ára barna (2006-2008) sem nú stendur yfir í sex grunnskólum í Reykjavík. Í verkefninu er börnunum m.a. tryggð ein klukkustund á dag í hreyfingu og benda niðurstöður áfangamats til að þetta fyrirkomulag hafi stuðlað að aukinni hreyfingu nemenda.

Í ljósi þess sem að framan er sagt mælir Lýðheilsustöð eindregið með því að tillagan verði samþykkt og nemendum grunnskóla þannig tryggð a.m.k. ein hreyfistund á dag. Á sama tíma er hins vegar æskilegt að skólarnir fái frekari stuðning til að skapa umhverfi sem stuðlar að aukinni hreyfingu nemenda og starfsmanna. Því tengt bendum við á að Lýðheilsustöð vinnur nú ásamt fleirum að gerð hreyfihandbókar fyrir grunnskóla sem áætlað er að verði tilbúin í lok árs 2008.

Virðingarfyllt

Þóroldur Þórlindsson  
forstjóri Lýðheilsustöðvar

Gígja Gunnarsdóttir  
verkefnastjóri hreyfingar