

Motion till Liberalernas landsmöte 2025 - BILDA DIG. BETE DIG. BRY DIG.

B. UTBILDNING OCH FORSKNING

B 45. Elever i gymnasieskolan behöver betydligt mer undervisningstid för idrott och hälsa

Många ungdomar rör sig för lite i dag, vilket ökar risken för livsstilsrelaterade sjukdomar som övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Mer tid för fysisk aktivitet i skolan kan bidra till att skapa goda vanor för framtiden. Våra elever i Sverige har nästan minst tid för idrott och hälsa i hela Europa under gymnasietiden.

Fysisk aktivitet har en dokumenterat positiv effekt på den psykiska hälsan. Det kan minska stress, ångest och depression samt förbättra koncentrationsförmåga och sömn. Studier visar att fysisk aktivitet förbättrar kognitiva funktioner, minne och fokus. Genom att öka mängden idrott i skolan kan elever alltså också presterar bättre i andra ämnen.

Idrottslektioner främjar lagarbete, samarbete och respekt mellan elever. Det bidrar till en bättre skolmiljö och ökad gemenskap. Man ser i många studier att undervisningsklimatet i andra teoretiska ämnen blir betydligt lugnare, och mindre oroligt. Bra både för lärare och elever

Alla ungdomar har inte samma möjlighet att delta i fritidsaktiviteter eller idrott på sin fritid, exempelvis av ekonomiska, geografiska eller sociala skäl. Skolan blir då en viktig arena för att ge alla en chans till rörelse och hälsa. De socioekonomiska förutsättningarna skiljer sig mycket i vår befolkning, både skillnaden stad-landsbygd, föräldrarnas utbildningsnivå, privatekonomi, sociala kontakter, miljö, föreningsliv m.m. Skolan är dock likvärdig för i stort sett alla ungdomar mellan 16 och 19 år som går i gymnasiet som är så viktigt för en människas utveckling och välbefinnande.

FÖRSLAG TILL LANDSMÖTESBESLUT:

1. att riksdag och regering skyndsamt ser över läroplanerna för gymnasiet. I Lpf 94 minskade idrottstimmarna med cirka 40 procent trots att vi borde haft betydligt mer redan då. Behovet är oerhört stort.

Skellefteå 2025-05-13

Motionär: Björn Hällgren, Skellefteå