Mer læring trenger ikke bety mer stillesitting

Når elevene lærer, skal de få konsentrere seg. Når de har pause, skal de få bevege seg. Gjennom skoledagen skal de få brukt både hodet og kroppen.

Aktivitetsalliansens høringsinnspill til Utdannings- og forskningskomiteen – statsbudsjettet 2027

Budsjettområder: Kap. 226 post 21 – kvalitetsutvikling i grunnopplæringen, og post 63 – tilskudd til utstyr og læringsarenaer på 1.–10. trinn.

Stortinget har allerede vedtatt ambisjonen

Allerede 7. desember 2017 vedtok Stortinget å be regjeringen fremme en sak om en ordning som sikrer elever på 1.–10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag innenfor dagens timetall.

Ambisjonen var ikke å legge enda en kroppsøvingstime inn i timeplanen, men å finne løsninger som gir alle elever mer aktivitet gjennom skoledagen.

Ni år senere er det grunn til å spørre hvordan denne ambisjonen kan omsettes i praksis.

Vi trenger ikke en modell der alle skoler må gjøre det samme. Men vi trenger et tydelig nasjonalt mål, gode praktiske løsninger og systematisk læring fra skoler som lykkes.

En skole som gir rom for både konsentrasjon og bevegelse

De siste PISA-resultatene har igjen reist spørsmål om hvordan vi kan styrke læringen i norsk skole. Det er nødvendig å diskutere faglige resultater. Men vi bør også spørre hvordan selve skoledagen kan organiseres for å gi elevene bedre forutsetninger for læring, trivsel og utvikling.

Barn og unge tilbringer store deler av hverdagen på skolen. Likevel er mye av skoledagen organisert rundt stillesitting, mens fysisk aktivitet i hovedsak forbindes med kroppsøving og friminutt.

Mer læring trenger ikke bety mer stillesitting. Og mer bevegelse trenger ikke bety mindre læring.

Fysisk aktivitet har godt dokumenterte positive effekter på barn og unges helse. Forskning viser også at bevegelse kan støtte konsentrasjon, eksekutive funksjoner, trivsel og læringsforutsetninger, selv om effektene på faglige prestasjoner varierer.

Det er derfor ikke nødvendig å gjøre all undervisning fysisk aktiv. Vi trenger derimot en skolehverdag som veksler bedre mellom konsentrert fagarbeid, aktivitet og pauser.

Den aktive og konsentrerte skoledagen

I Estland har satsingen *Schools in Motion* utviklet en helhetlig tilnærming til bevegelse i skolen, blant annet gjennom aktive friminutt, fysisk aktiv læring, elevmedvirkning og uteområder som inviterer til aktivitet.

Estland er samtidig et land Norge har grunn til å studere når vi sammenligner skolesystemer og læringsresultater. Det betyr ikke at Estlands PISA-resultater kan forklares med satsingen på fysisk aktivitet. Men det viser verdien av å undersøke hvordan andre land organiserer skolehverdagen og utvikler gode løsninger.

Vi bør måle for å lære, sammenligne for å forstå og bruke kunnskapen til å bli bedre.

Aktivitetsalliansen mener Norge bør utvikle og prøve ut en helhetlig modell for *den aktive og konsentrerte skoledagen*, der fysisk aktivitet inngår som en naturlig del av skolens organisering, uten å gå på bekostning av konsentrert undervisning.

Det kan handle om aktive pauser, undervisning ute, fysisk aktiv læring når det er pedagogisk hensiktsmessig, og friminutt som faktisk gir mulighet til bevegelse og lek.

Skolen kan utjevne forskjeller

Barns muligheter til fysisk aktivitet utenfor skolen varierer med familiens økonomi, nærmiljø, transportmuligheter og tilgang til organiserte tilbud.

Skolen er en av få arenaer som når alle barn, uavhengig av foreldrenes ressurser.

Når bevegelse blir en naturlig del av skoledagen, får flere barn mulighet til å oppleve mestring, fellesskap og bevegelsesglede. Aktivitetene må være inkluderende og tilpasset ulike forutsetninger.

Det er et viktig folkehelsetiltak, men også en investering i en skolehverdag der flere elever kan trives og lære. Statsbudsjettet har allerede virkemidler som kan brukes til dette.

To forslag til virkemidler

Gjennom kap. 226 post 21 kan det utvikles og prøves ut modeller for en mer aktiv og variert skoledag, mens post 63 kan bidra til utstyr og læringsarenaer som gjør modellene gjennomførbare i praksis.

1. Kap. 226 post 21: Utvikle, prøve ut og evaluere modeller for en aktiv og konsentrert skoledag

Aktivitetsalliansen ber komiteen om å bruke satsingen på en mer praktisk, variert og motiverende skole til å utvikle, prøve ut og evaluere modeller som gir elevene mer fysisk aktivitet og mindre sammenhengende stillesitting gjennom skoledagen, samtidig som det legges til rette for konsentrert fagarbeid.

Arbeidet bør bygge videre på Stortingets vedtak fra 2017 om daglig fysisk aktivitet og gi rom for lokale løsninger. Utprøvingen bør følges av systematisk evaluering av fysisk aktivitet, trivsel og læringsutbytte, slik at erfaringene kan brukes i den videre utviklingen av skolen. Erfaringer fra blant annet Estlands Schools in Motion bør inngå i kunnskapsgrunnlaget.

2. Kap. 226 post 63: La utstyr og læringsarenaer legge til rette for mer aktivitet gjennom skoledagen

Aktivitetsalliansen ber komiteen om å tydeliggjøre at tilskudd under kap. 226 post 63 også skal kunne brukes til utstyr og læringsarenaer som legger til rette for fysisk aktivitet, lek, aktiv læring og undervisning ute.

Det bør prioriteres løsninger som er inkluderende, kan brukes av mange elever gjennom hele skoledagen og gir varig nytte. Erfaringer fra tiltakene bør deles slik at skoler og skoleeiere kan lære av løsninger som fungerer.

Vi trenger ikke å velge mellom faglige ambisjoner og en mer aktiv skolehverdag. Dette er ambisjoner som utfyller hverandre. Skolen skal utvikle både kunnskap og mennesker. Da må elevene få bruke både hodet og kroppen.

Kilder

1. Kunnskapsdepartementet: *Prop. 1 S (2026–2027)*, kap. 226 post 21 og 63.
2. Stortinget: Vedtak nr. 106, 7. desember 2017, om én times daglig fysisk aktivitet i grunnskolen.
3. OECD: PISA-resultater for Norge og Estland.
4. University of Tartu: *Schools in Motion* (Liikuma Kutsuv Kool).
5. Helsedirektoratet: Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet for barn og unge.
6. WHO (2020): *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.