

Husk sundhed i skolereformen

Af Henrik Nedergaard, adm. dir. i
Diabetesforeningen

Skolereformen risikerer at blive et tilbageskridt for børnenes sundhed, hvis ikke de ansvarlige griber til handling. Det skriver direktør i Diabetesforeningen Henrik Nedergaard, der understreger, at den fysiske aktivitet i folkeskolen skal give eleverne sved på panden

Diabetesforeningen er bekymret for, om skolereformens formuleringer om 45 minutters daglig bevægelse er så luftige, at de reelt set er elastik i metermål.

En reform af skolen med 45 minutters fysisk aktivitet skal være en investering i sundere børn og et vigtigt skridt i kampen mod diabetes. Derfor er det afgørende, at forligspartierne bag reformen sikrer, at intentionerne om mere motion til skolebørnene også reelt bliver den store gevinst for folkesundheden, som den har potentiale til.

De første erfaringer viser desværre, at der er grund til at være bekymret.

Det er indiskutabelt en god idé at sikre børnene en aktiv hverdag, så fedme og diabetes forebygges. Med udsigten til mindst 600.000 danskere med diabetes i 2025 er det afgørende, at samfundet tager sine forholdsregler og indretter sig på en måde, der fremmer folkesundheden og forebygger, at så mange som frygtet udvikler type 2-diabetes.

De gode vaner skal grundlægges i barndommen, og der kan og skal skolen spille en afgørende rolle.

Pulsen skal i vejret

Men det er på sin plads at sætte store spørgsmålstejn ved, om de gode hensigter risikerer at

ende som blot gode hensigter. Eksempler på, at den fysiske aktivitet i skolen er at rejse sig op og øve talemåder frem for at sidde ned – som TV 2 viste i et nyhedsindslag – gør, at det er relevant at være bekymret.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn skal røre sig minimum en time om dagen med moderat til høj intensitet, der ligger ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Og tre gange om ugen skal det være en halv times motion i træk med høj intensitet. Børnene skal med andre ord have sved på panden, før det batter. Og det får de ikke af små-lege i klassen.

Derfor spørger Diabetesforeningen, om vi risikerer, at reformens investering i bedre folkesundhed og færre med diabetes tabes på gulvet?

Spørgsmålet bliver endnu mere relevant at stille, når Berlingske for nylig kunne fortælle, at sportsklubber oplever, at medlemmerne – særligt skolebørnene – siver efter reformen. At undervisningsministeren på et tidspunkt har udtalt, at det ikke er et problem, er Diabetesforeningen lodret uenig i.

Det er stærkt bekymrende, hvis den længere skoledag får ungerne til at droppe deres sport i fritiden, og den fysiske aktivitet i skolen er stå-op-læsning eller indsamling af grankogler i et roligt tempo. Så er resultatet ikke engang status quo, men et lavere aktivitetsniveau.

Fysisk aktivitet skal være sundhedsfremmende

Forskningen viser ellers klart, at reel skole-motion nytter. I et stort projekt i Svendborg gik eleverne fra to ugentlige idrætstimer til seks. Konklusionen var klar: Børnene reducerede deres diabetesrisiko

med 45 procent. Samtidig var antallet af overvægtige børn markant mindre. Den kæmpe gevinst for folkesundheden skal vi indkassere. Som et samfund, der bruger over 31 milliarder kroner på diabetes hvert år, har vi ikke råd til at lade være.

Skolereformens fokus på bevægelse er chancen for at tage et stort skridt i den rigtige retning. Men det kræver, at vi insisterer på, at den fysiske aktivitet i skolen skal være decideret sundhedsfremmende motion; altså hvor børnene får sved på panden, og pulsen kommer i vejret.

Matematik-gymnastik og stående læsning er sikkert fint for læringen, men det forebygger desværre ikke diabetes og andre store velfærdssygdomme.

