

MOTION– Kommunövergripande insats för mer motion och rörelse under tid i förskola och skola

Idag visar forskning det viktiga sambandet mellan rörelse och inläring men också förbättrad psykisk hälsa och möjlighet till gemenskap. Det vill Centerpartiet göra möjligt för våra barn och ungdomar.

Fysisk aktivitet ger bättre inläring och sker den i tonåren minskar risk för depression, demens, stroke, suicid så länge som upp till 40 år. Resultaten visar att fysisk aktivitet förändrar hjärnans struktur och förbättrar den och gör den mer motståndskraftig mot slitage/skador/inflammation. Bifogas länkar till ett antal studier som genomförts.

Upplands Väsby har sedan en lång tid tillbaka skolresultat som behöver förbättras. Under föregående mandatperiod startade det kommunövergripande projektet Ett lärande Väsby för att genom olika insatser ge skolan bättre förutsättningar att ge kunskapsöverföring till elever, samt att projektet Alla i mål infördes startade i kommunala skolor.

Centerpartiet har även under 2016 lämnat två förslag om spontanidrott riktat till gymnasieskolans ungdomar och vi vill utöka detta till att gälla även förskolor och grundskolor. Vi har också uppmärksammat att ett arbete för suicidprevention måste införas.

För att ytterligare förstärka förutsättningar för barn och ungdomars inläring och förbättra förutsättningar för bättre psykisk hälsa och social samvaro föreslår Centerpartiet att utökad tid för rörelse införs i samtliga förskolor och skolor. Under en projekttid om tre år föreslås olika kontinuerliga och schemalagda insatser genomföras. Förutsättning för att få till utökad tid inom skolan för rörelse är att kommunen tar på sig samordningsansvar och kontaktar samtliga utförare och genom dialog får fram en handlingsplan för hur och med vilka insatser detta ska genomföras. Målsättningen är att hitta nycklar till bättre lärande och psykisk hälsa samt social gemenskap, åtgärder som sedan kan permanentas.

Centerpartiet yrkar att fullmäktige beslutar enligt nedanstående:

- Att ett treårigt projekt för ökad rörelse och fysisk aktivitet i förskolor och skolor samordnas och inleds av Upplands Väsby kommun mellan samtliga förskolor och grundskolor, i syfte att premiera barn och ungdomars möjligheter till rörelse och inläring.

Ann-Christin L Frickner, Gruppledare Centerpartiet

Studier: Ingegerd Ericsson / Malmö kommun <http://malmo.se/Forskola--utbildning/Grundskola/Grundskolor-och-forskoleklass/Grundskolor-A-O/Grundskolor/Gottorpskolan/Om-skolan/Bunkefloprojektet.html>

Lina Bunkertorp-Käll / Göteborg: <http://www.gu.se/omuniversitetet/aktuellt/nyheter/detalj//mer-fysisk-aktivitet-pa-schemat-gav-forbatttrade-skolresultat.cid1238863>
<https://www.youtube.com/watch?v=4xzEScPJdTo>

Jenny Nyberg m.fl./ Fysisk aktivitet förebygger sjukdom i hjärnan: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22700083>.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23739044>

Mats Nahlbom m.fl / Vammarskolan: <http://dannihermansson.wixsite.com/hjarnbyggarna>