

Utvalget for framtidens fellesskole

Notat



Til: Utvalget for framtidens fellesskole

Dato: 23. april 2025

Fra: Sekretariatet

Saksnr.: 4-8 A

4-8 A Fysisk helse og fysisk aktivitet

Sekretariatet har oppfattet at fysisk aktivitet i skolen er et tema utvalget er særskilt opptatt av. Dette notatet gir et første grunnlag for å diskutere hvordan temaet eventuelt kan omtales og hva som kan legges vekt på i utredningen.

Til møtet har vi invitert lege og hjerneforsker Ole Petter Hjelle som vil innlede om hvilken effekt fysisk aktivitet har på hjernens utvikling og funksjon. Dette notatet må også ses i sammenheng med notatet 4-8 B om samarbeidet mellom skolen og den organiserte fritiden, hvor idrettspresident Zaineb Al-Samarai vil innlede.

Hvorfor er fysisk aktivitet relevant for utvalget?

Ifølge mandatet skal utvalget beskrive utviklingstrekk i samfunnet og analysere hvordan trekkene påvirker skolens rolle. Fysisk aktivitet kan både knyttes til det vi i notat 3-3 om utviklingstrekk omtalte som sosiokulturelle utviklingstrekk og til demografiske/økonomiske utviklingstrekk.

Når vi snakker om fysisk aktivitet knyttet til *sosiokulturelle utviklingstrekk*, handler det om barn og unges fysiske og psykiske helse og hvordan denne har utviklet seg over tid. Det er gjort flere studier på sammenhengene mellom fysisk aktivitet, læring og trivsel, som kan være relevante for utvalgets arbeid.

Når vi ser på fysisk aktivitet knyttet til *demografiske og økonomiske utviklingstrekk*, handler det i større grad om et folkehelseperspektiv. Det blir flere eldre og færre i arbeidsdyktig alder framover. Utgiftene til helsetjenester vil øke og vi trenger flere i arbeid. Fysisk aktivitet er viktig for helsen til hver enkelt og for folkehelsen.

Hvordan står det til med barn og unges fysiske helse og aktivitet?

Fysisk aktivitet er definert som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå. Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever (Nystad & Ekelund, 2023).

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet fremmer helse og kan bidra til å forebygge en rekke sykdommer og tilstander. Fysisk aktivitet kan også ha positiv effekt på psykisk helse, kognisjon (hukommelse), og forbedre søvnen. Variert fysisk aktivitet er viktig for at barn skal kunne utvikle motorikk, muskelstyrke og kondisjon.

Ifølge Helsedirektoratets råd om stillesitting og fysisk aktivitet fra 2022 bør barn og unge i alderen 6-17 år være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag, med moderat til høy intensitet. Barn og unge bør også begrense tiden i ro, særlig passiv skjermtid på fritiden (Helsedirektoratet, 2022).

Norske barn og ungdommer har i hovedsak god fysisk helse, både i et historisk perspektiv og sammenlignet med barn og ungdom i andre deler av verden. (Surén, 2022) Ungdataundersøkelsen 2024 viser at de aller fleste unge er fornøyde med egen helse. (Bakken, 2024) Samtidig viser undersøkelsen at andelen jenter som opplever å være fornøyd med egen helse er lavere enn for ti år siden.

Aktivitetsmålinger (Steene-Johannessen, 2019) blant norske barn og unge i alderen 6, 9 og 15 år viser at:

- Blant 6-åringene tilfredsstiller 87 prosent av jentene og 94 prosent av guttene anbefalingene for fysisk aktivitet.
- Blant 9-åringene tilfredsstiller 64 prosent av jentene og 81 prosent av guttene anbefalingene.
- Blant 15-åringene tilfredsstiller 40 prosent av jentene og 51 prosent av guttene anbefalingene.

Barn og unge blir mindre aktive jo eldre de blir. Gutter har gjennomgående et høyere aktivitetsnivå enn jenter i alle aldersgrupper. Barn og unge bruker hoveddelen av dagen stillesittende eller i aktivitet med lav intensitet. Selv om det er lite fysisk aktivitet i hverdagen for de eldste, har andelen norske tenåringer som trener minst en gang i uka holdt seg stabil på 80 prosent over flere år. Trening ser ut til å være viktig for mange unge (Bakken, 2024).

Kartleggingsundersøkelser av barn og unges fysiske aktivitet viser at det ikke har skjedd store forandringer i fysisk aktivitet og stillesittende tid mellom 2006 og 2018. Det eneste unntaket er for 9-årige gutter. Denne gruppen har redusert tiden i moderat intensitet og økt den stillesittende tiden, noe som innebærer at færre oppnår anbefalingene for fysisk

aktivitet. Andelene 15 år gamle jenter og gutter som oppfyller anbefalingen har ikke endret seg mellom 2006 og 2018 (Steene-Johannessen, 2019).

Norske barn og unge er mer fysisk aktive enn tilsvarende grupper i andre europeiske land, og også mer aktive sammenliknet med amerikanske og australske barn og unge (Nystad & Ekelund, 2023).

Aktivitetsnivået i den voksne norske befolkningen har økt i perioden 2008-2022. I 2022 oppfyller 76 prosent av voksne menn, og 72 prosent av voksne kvinner anbefalingen om minimum 150 minutter aktivitet av moderat intensitet, eller 75 minutter med aktivitet av hard intensitet i løpet av en uke.

Tre perspektiver på fysisk aktivitet i skolen

Fysisk aktivitet i skolen er et bredt tema og utvalget kan velge ulike innfallsvinkler. I dette notatet beskriver vi fysisk helse i skolen med utgangspunkt i følgende problemstillinger:

1. Hvordan påvirker fysisk aktivitet elevenes læring og trivsel?
2. Hvordan legger skolen til rette for fysisk aktivitet?
3. Hvilket ansvar har skolen for folkehelsen?

Hvordan påvirker fysisk aktivitet elevenes læring og trivsel?

Ulike kunnskapsoppsummeringer viser at fysisk aktivitet har effekt på barn og unges fysiske helse og trivsel. Det er ikke like klare svar på om fysisk aktivitet også gir bedre læringsutbytte, men mye peker i retning av at fysisk aktivitet også kan forbedre skoleresultater.

Kunnskapsoppsummeringene er i hovedsak basert på internasjonale studier, og andre lands skolesystemer. Kunnskapsgrunnlaget vurderes også som usikkert, siden studiene har ulik kvalitet og det er vanskelig å påvise kausale sammenhenger. Det er viktig å være klar over disse begrensningene når vi vurderer funn fra ulike studier i en norsk kontekst.

Her er noen hovedfunn fra ulike forskningsoppsummeringer.

- Internasjonal forskning finner stort sett positive sammenhenger mellom fysisk aktivitet i skolen og elevenes læringsutbytte
- Oversikt over intervensjonsstudier tyder på at fysisk aktivitet kan forbedre elevenes mentale helse, selvtillit, trivsel og engasjement.
- Nyere intervensjonsstudier antyder at fysisk aktivitet har positiv effekt på kognitive evner og skoleprestasjoner, men andre finner ingen effekt.
- Klasseromsbasert fysisk aktivitet ser ut til å forbedre konsentrasjon og prestasjon på kort sikt, men det er uklart om det har langsiktige effekter på prestasjoner.
- Noen forskere hevder at det er sikrere grunnlag for å si at fysisk aktivitet øker elevenes ferdigheter i matematikk, men en nyere oppsummering tyder også på

tydelige effekter på leseferdigheter og andre språkferdigheter.

- Flere kunnskapsoversikter antyder at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og læringsutbytte gjelder når aktiviteten er ledet, sosial og gruppebasert, ikke individuell.

Kunnskapsoppsummeringene trekker fram ulike årsaker til at det finnes sammenhenger mellom fysisk aktivitet og læring: Økt aktivitet trigger mekanismer i hjernen som kan gi bedre konsentrasjon og læring. Fysiske avbrekk, at elevene får gjøre noe de liker og får arbeide med stoff på andre måter, bidrar til at læringen i fag med mye stillesitting går lettere. Barn med dårlig fysisk helse har mer fravær fra skolen, større frafall og lavere produktivitet i utdanning og i arbeidslivet.

Det er gjort noen norske studier av sammenhenger mellom fysisk aktivitet og læring. Rapporten fra NIH-studien "School in motion" (SciM) i 2019 beskriver resultatene fra et randomisert forsøk hvor 20 norske ungdomsskoler fikk to timer ekstra fysisk aktivitet og kroppsøving. Det ble brukt to ulike modeller, en modell hvor aktiviteten var *lærerstyrt* og en modell hvor aktiviteten var *elevstyrt* (Kolle et al., 2019). I tillegg hadde man en kontrollgruppe på 9 skoler.

Elevene i den lærerstyrte gruppen økte aktivitetsnivået og guttene i denne gruppen fikk økt fysisk utholdenhet. I den elevstyrte gruppen ble aktivitetsnivået redusert sammenlignet med kontrollgruppen. Jentene i den elevstyrte gruppen reduserte også sin fysiske utholdenhet.

Elevene i begge gruppene forbedret læringsresultatene i løpet av perioden i forhold til kontrollgruppen (som hadde en reduksjon i prestasjon i samme periode). Både guttene og jentene i den lærerstyrte gruppen hadde framgang i regning, og fremgangen var størst for guttene. Det var ingen endringer i leseresultatene i den lærerstyrte gruppen. I den elevstyrte gruppen var det også framgang i regning for begge kjønn, og framgang i lesing for guttene.

Det er vanskelig å forklare den positive effekten på læringsresultater som forskerne observerte i begge gruppene, siden elevene i den lærerstyrte modellen hadde forbedring i aktivitetsnivået, mens aktiviteten for elevene i den elevstyrte ble redusert.

Hvordan legger skolen til rette for fysisk aktivitet i dag?

Elevene skal være fysisk aktive og fysisk aktivitet inngår på ulike måter i skolehverdagen. Overordnet del av læreplanverket understreker at skolen både har et danningsoppdrag og et utdanningsoppdrag. Å gi barn og unge mulighet til fysisk utfoldelse og oppleve bevegelsesglede er en del av dette doble oppdraget. I de nye læreplanene er folkehelse og livsmestring prioritert som ett av tre tverrfaglige tema. Temaet skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse. De tverrfaglige temaene evalueres som en del av evalueringen av fagfornyelsen.

Kroppsøvingsfaget er et gjennomgående fag i hele det 13-årige skoleløpet. Det er en viktig arena for fysisk aktivitet i skolen, og er det faget etter norsk og matematikk som har

flest timer i grunnskolen. Tid til kroppsøvningsfaget i Norge ligger omtrent på gjennomsnittet sammenliknet med andre land i OECD.

Kroppsøvningsfaget har et folkehelseperspektiv og skal «stimulere til livslang bevegelsesglede». Med fagfornyelsen fikk faget en læreplan som vektlegger ulike bevegelsesaktiviteter, lek og øving i større grad enn tidligere. Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel er også sentralt i faget. Den nye læreplanen i kroppsøving evalueres nå som en del av evalueringen av fagfornyelsen.

I tillegg til kroppsøvningsfaget har elevene på 5.–7. trinn rett til jevnlig fysisk aktivitet (i gjennomsnitt 40 minutter per uke per trinn). Denne tiden er en del av den obligatoriske grunnskoleopplæringen og skal inngå som en del av skolehverdagen, men aktiviteten er ikke opplæring i fag og det er ikke fastsatt egne kompetansemål for aktiviteten. Det er ikke krav om at fysisk aktivitet skal gjennomføres med lærer.¹

Elevene på ungdomstrinnet har i tillegg til kroppsøving, mulighet til å velge valgfag som legger til rette for fysisk aktivitet. I dag velger om lag 30 prosent av elevene valgfaget fysisk aktivitet og helse, og om lag 15 prosent av elevene har faget friluftsliv.

Skolene har også stor grad av fleksibilitet innenfor dagens fag- og timefordeling. Det betyr blant annet at de kan omdisponere 10 prosent av timene i fagene på 1.-10. trinn. Timene kan for eksempel brukes til særskilte tverrfaglige aktiviteter som for eksempel tur- og aktivitetsdager eller idrettsdager. All opplæring må imidlertid være i fag og bidra til å nå målene for opplæringen i læreplanene.

Fysisk aktivitet kan både være en uttalt del av kompetansemålene i fag og det kan være en måte å legge opp undervisningen i fagene på. I Meld. St. 34. (2023-2024) *En mer praktisk skole — Bedre læring, motivasjon og trivsel på 5.–10. trinn* beskriver regjeringen fysisk aktivitet og bevegelse i skolen som er et eget satsingsområde. Regjeringen vil som en del av et nasjonalt program for praktisk læring stimulere til en mer fysisk aktiv skolehverdag. Eksempel på tiltak er pilotskoler, støtteressurser, deling av gode eksempler på hvordan fysisk aktivitet kan inngå som metode i fag, lærerkompetanse, etter- og videreutdanning og lærerutdanning, nettverk og forskning.

Læreplanene er tydelig på at lek skal være en del av opplæringen, særlig på de tidligste trinnene. Lek vil ofte innebære fysisk aktivitet. Forskerne som evaluerte seksårsreformen fant stor variasjon i hvor mye elevene på første og andre klasser lekte inne i de klasserommene de observerte (Bjørnstad, 2024). Noen klasserom hadde gjennomgående mye lekinspirerte aktiviteter. I andre klasserom er leken nesten helt fraværende. Alle de skolene forskerne observerte i evalueringen hadde godt utstyrte uteområder der barna er i aktiv lek.

¹ <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/rett-til-fysisk-aktivitet/>

Evalueringen viser også at uteskole er en svært utbredt aktivitet på første trinn. Nesten alle lærerne rapporterer at de har uteskole, og de aller fleste av disse har uteskole én eller flere dager i uka. Rapporten viser at uteskolen både har lærerstyrte aktiviteter og frilek som er initierte av elevene selv, og hovedvekten ligger på frilek. Både lærere og elever fortalte at det er mye frilek ute, både i friminutt og på uteskole, men mindre frilek inne. Skoleeiere og skoleledere uttrykk for at de er opptatt av lek i skolen, spesielt for de yngste barna.

Læreren er den viktigste enkeltfaktoren til elevenes læring, og elever lærer mer når lærerne har fordypning i det faget de underviser i. En undersøkelse gjennomført av Statistisk Sentralbyrå (SSB) viser at 43 prosent av lærerne som underviste i kroppsøving i grunnskolen skoleåret 2021/2022 manglet studiepoeng i faget (ingen studiepoeng i faget). Andelen som mangler studiepoeng i fagene de underviste i var størst i mat- og helse (55 prosent) og minst i norsk (9 prosent). Undersøkelsen viser også at 87 prosent av de som underviser i kroppsøving har lærerutdanning (Arnesen et al., 2023).

Hvilket ansvar har skolen som institusjon for folkehelsen?

I Meld. St. 15 (2022-2023) *Folkehelsemeldinga – nasjonale strategi for utjamning av sosiale helseforskjeller* beskrives folkehelsen i Norge som generelt god, men at det fremdeles er store sosiale helseforskjeller. De som har lang utdanning og god økonomi, lever lenger og har færre helseproblemer enn de med kortere utdanning og dårligere økonomi. Personer med lang utdanning og god økonomi er også mest fysisk aktive. Folkehelsemeldingen peker videre på at økte sosiale forskjeller vil påvirke folkehelsen. Det er også klare geografiske helseforskjeller i Norge. Forventet levealder varierer med 1-1,5 år mellom ulike fylker. De geografiske forskjellene henger sammen med sosioøkonomiske forskjeller i bosetting.

Selv om folkehelse handler om mer enn fysisk aktivitet, er fysisk aktivitet positivt for den fysiske helsen i befolkningen. Som beskrevet over vil fysisk aktivitet forebygge sykdommer og det er viktig for barn og unges utvikling.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Skolens rolle for folkehelsen er tydeliggjort gjennom det nye tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring. Gjennom temaet skal elevene skal lære å ta gode helsevalg.

Når utvalget skal vurdere hvilket ansvar skolen som institusjon skal ha for folkehelsen, tenker vi at minst to debatter kan være relevante.

For det første er det en diskusjon om det bør settes av mer tid til obligatorisk fysisk aktivitet slik at skolen kan bidra til å oppfylle de anbefalte aktivitetsmålene fra Helsedirektoratet. Selv om det legges til rette for fysisk aktivitet i skolen i dag har flere tatt til orde for at skolen bør ta et større ansvar. Men, utvidelse av timer i skolen er kostbart. En ekstra time i uka for et trinn koster omtrent 280 millioner kroner. Et alternativ er å tar tid fra andre fag, noen eller alle. Et tredje alternativ er å se kroppsøving og den regulerte tiden satt av til fysisk aktivitet på 5.-7. trinn i sammenheng. Det er også mulig å regulere

mer tid på andre måter, men dette bør i så fall ses i sammenheng med kompetanse hos lærerne, lærernes faglige handlingsrom og helhet i skoledagen.

I 2017 vedtok Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget at regjeringen skulle fremme et forslag om å innføre en ordning som sikrer elever på 1.-10. trinn minst én time fysisk aktivitet hver dag innenfor dagens timetall.

I svarbrev til Stortinget la daværende helseminister Høie vekt på at innføring av en obligatorisk time fysisk aktivitet, uten utvidelse av timetallet, vil kreve at det tas timer fra andre fag. Eventuelt at lærerne pålegges å bruke fysisk aktivitet som en del av undervisningen i fag. Det siste vil være i konflikt med det handlingsrommet som lærerne har til å organisere innholdet i skolen og tilpasse læringsformene til elevenes behov, som er et viktig prinsipp i skolen. Vedtaket om obligatorisk time fysisk aktivitet ble ikke fulgt opp av Solberg-regjeringen. I Hurdalsplattformen heter det at regjeringen gradvis vil innføre daglig fysisk aktivitet i skolen, med frihet for skolene til å organisere dette selv. Dette er, som vist over, fulgt opp gjennom Meld. St. 34 hvor regjeringen vil sette i gang et nasjonalt program for mer praktisk læring som også legger til rette for mer fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Den andre inngangen til fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv handler om hvordan skolen samarbeider med frivillige organisasjoner og idretten for å få flere barn og unge i aktivitet. Det er etablert flere lokale samarbeidsprosjekter mellom idrettslag og skole. For eksempel satsingene «Aktive lokalsamfunn» i Drammen kommune og Idrett-skole samarbeidet i Fredrikstad. Selv om mange er positive til slike samarbeidsmodeller, går dette også inn i debatten om hvor mye skolen skal ta ansvar for og hvor går skillet mellom skole og fritid. Dette følges opp i notat 4-8 B om forholdet mellom skolen og den organiserte fritiden.

Oppsummering: Hvordan vil utvalget omtale fysisk aktivitet?

Hensikten med dette notatet er å gi et grunnlag for diskusjon i utvalget om fysisk aktivitet i skolen. Utvalget kan velge ulike innganger og problemstillinger:

- Er det noen problemstillinger som utvalget ønsker å legge ekstra vekt på i omtale av fysisk aktivitet?
- Vil utvalget koble fysisk aktivitet til folkehelse som samfunnstrend, eller er det andre sammenhenger dette temaet er relevant?
- Er det andre sider ved fysisk aktivitet i skolen som utvalget ønsker mer utdypende informasjon om?
- Er det noen tiltak utvalget ønsker å utrede nærmere?

Referanser

Arnesen, H. S., Steffensen, K., Stolpe, F., Lervåg, M.-L., & Keute, A.-L. (2023). *Lærerkompetanse i grunnskolen Hovedresultater 2021/2022* (Rapport 2022/50). https://www.ssb.no/utdanning/grunnskoler/artikler/laererkompetanse-i-grunnskolen.hovedresultater-2021-2022/_attachment/inline/12e55903-5648-

- [405c-b8f4-51b12f15f866:8d9d5ab98a629f8fcfef48756297a5a2ad7995bc/RAPP2022-50_NY%20VERJSON%20feb23.pdf](#)
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024 Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 6/24, Issue. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3145138/Ungdata2024_NasjonaleResultater_UU.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bjørnstad, P. D., Hølland, Myrvold, Krogstad Svanes, Andersson-Bakken, Sundtjønn, Håøy. (2024). Klasserommets praksisformer 20 år etter. *Skriftserie 2024 nr 4 Sluttrapport OsloMet*. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3134528/SK-24-4%2011.6%20Evaluering%20av%20seksa%CC%8Arsreformen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helsedirektoratet. (2022). *Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge#barn-unge-6-17-ar-rad-anbefaling-fysisk-aktivitet>
- Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Savfebom, R., Andersen, S., Grydeland, M., Ekelund, U., Andersen, I. D., Resaland, G. K., Lerum, Ø., Tjomsland, H. E., Berntsen, S., Malnes, L. H., Haugen, T., Dyrstad, S., Åvitsland, A., Libinger, E., & Solberg, R. B. (2019). School in Motion. *Norges Idrettshøgskole*.
- Nystad, W., & Ekelund, U. (2023, 1. november 2023). *Fysisk aktivitet i Norge*. <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/levevaner/fysisk-aktivitet/?term=#hovedpunkter>
- Steene-Johannessen, A., Bratteteig, Dalhaug, Andersen, Klomsten Andersen, Kolle, Ekelund, Dalene. (2019). Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). *Nasjonal overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form*. https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Surén, m. f. (2022, 3. juni). *Barn og unges fysiske helse*. <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/grupper/barn-fysisk-helse/?term=>