



Martin Persson

Bildningsnämnden

martin.persson3@trelleborg.se

## Utredning av hälsoinsatser för att förbättra ungas psykiska ohälsa – regelbunden strukturerad fysisk aktivitet

### Sammanfattning

Bildningsnämnden har i sitt beslut den 13 oktober 2021 (BIN 2021-10-13 § 153) givit förvaltningen i uppdrag att utreda vad som krävs för mer regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i Trelleborgs kommuns skolor.

Utredningen kan konstatera att den nationella styrningen genom den utökade timplanetiden för ämnet idrott och hälsa i åk 6 - 9 samt bildningsnämndens effektmål bättre hälsa samt ökad trygghet i förskola och skola lett till mer regelbunden strukturerad fysisk aktivitet på förskolor och skolor.

Arbetet med regelbunden fysisk aktivitet förstärks ytterligare av skolornas profileringar mot hälsa. Profileringarna kommer framgent att innebära ännu mer av insatser som främjar rörelse på kommunens skolor. Allt med syftet att stärka hälsan, minska stressen och förebygga psykisk ohälsa bland barn och ungdomar i Trelleborgs kommun.

Bildningsförvaltningens utredning föreligger, och återfinns i denna tjänsteskrivelse sid. 3-4.

### Beslutsunderlag

Tjänsteskrivelse - Utredning av hälsoinsatser för att förbättra ungas psykiska hälsa – regelbunden strukturerad fysisk aktivitet (daterad 2022-03-09)

Förslag till bildningsnämnden från Kristdemokraterna och Moderaterna genom Ann Lundström (KD) - Hälsoinsatser för att förbättra ungas psykiska ohälsa

Protokollsutdrag BIN 2021-10-13, § 153

### Bildningsförvaltningens förslag till beslut

Bildningsnämnden föreslås besluta

att med redan vidtagna åtgärder, på nationell och kommunal nivå, anse att styrningen mot mer regelbunden strukturerad fysisk aktivitet har haft effekt och kommer att ha ytterligare effekter de kommande läsåren.

**Bildningsförvaltningen****E-post** bildningsforvaltningen@trelleborg.se**Webb** www.trelleborg.se**Besöksadress** Henry Dunkers gata 1**Postadress** Box 79, 231 21 Trelleborg**Telefon** 0410-73 30 00**Fakturaadress**

Box 173, 231 23 Trelleborg

**Org.nr** 212000-1199

**Beslutet skickas till**

—

## Bakgrund

Kristdemokraterna och Moderaterna genom Ann Lundström (KD) har inkommit med förslag för att förbättra ungas psykiska ohälsa. Bakgrunden är att den psykiska ohälsan bland barn och unga har ökat kraftigt under det senaste decenniet.

Förslagsställarna hänvisar till en arbetsgrupp inom Svenska Läkarsällskapet som har publicerat en rapport "kraftsamling för psykisk ohälsa" med syftet att vända utvecklingen. I arbetsgruppens förslag till åtgärder utgör skolan den mest relevanta arenan för interventionerna. Dessa är;

1. Regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i anslutning till skoltid.
2. Balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter.
3. "Livskunskapsprogram" som stärker självkänsla, stresshantering och skapar positiva förändringar.
4. Anpassa kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar.
5. Tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa.

Bildningsnämnden beslutade på sitt sammanträde 13 oktober 2021 § 153:

*att ge förvaltningen i uppdrag att utreda vad som krävs för att möjliggöra punkt 1 i första hand, d.v.s. regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i anslutning till skoltid.*

Ärendet ska redovisas senast i mars 2022. Ärendet flyttades fram till april 2022.

*att ge förvaltningen i uppdrag att utreda vad som krävs för att möjliggöra de övriga 4 punkterna.*

Detta ärende ska redovisas senast i september 2022.

## Utredning

I följande utredning avser bildningsförvaltningen sålunda att utreda punkt 1 ovan, vad krävs för att möjliggöra regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i anslutning till skoltid.

Skolan har ett nationellt uppdrag som formuleras i skollag, läroplan och övriga skolförordningar. Kommunens ansvar är enligt skollagen att genomföra en likvärdig utbildning. Likvärdigheten ska förstås som att de är de nationella målen som ska vara vägledande för verksamheterna inom utbildningssystemet.

Huvudmannen, Trelleborgs kommun, ska också enligt skollagen kap 4 bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete genom att planera, följa upp och utveckla verksamheterna. Om det visar sig att något målområde har bristande måluppfyllelse eller inte tillfredsställande kvalitet är det både möjligt och önskvärt för huvudmannen att lyfta fram ett prioriterat målområde framför något annat samt följa utvecklingsarbetet kontinuerligt för att se att det får avsedd effekt.

Den nationella styrningen har uppmärksammat att barn och ungdomar inte rör sig i samma utsträckning som innan digitaliseringen satte fart på 2000-talet samt att den psykiska ohälsan bland ungdomar har ökat, kraftigt under det senaste decenniet.

Flera åtgärder har regeringen vidtagit för att stärka behovet av rörelse bland barn och ungdomar under skoltid.

- 1) Beslut togs 2018 om en förstärkning av ämnet idrott och hälsa i den nationella timplanen, från totalt 500 timmar till 600 timmar. Skolverket utredde frågan om var timmarna skulle ge störst effekt. Efter samråd med idrottsforskare konstaterades att eleverna i de högre åldrarna är mest stillasittande. I samband med puberteten sker en förändring, eleverna har inte längre tillgång till fritidshemmets aktiviteter och många slutar med föreningsidrott. Timplaneändringen resulterade i 20 timmar mer idrott och hälsa i årskurs 6 och 80 timmar mer i årskurs 7 - 9. Det motsvarar en halv timme mer i veckan i årskurs 6 och 45 minuter mer i veckan i årskurs 7 - 9. Timplaneändringen är genomförd fullt ut innevarande läsår.
- 2) En annan åtgärd som tillkommit är en tydligare skrivning i läroplanen i kap 1 skolans värdegrund under rubriken skolans uppdrag. Meningen lyder ”skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Bildningsnämnden har i sin styrning formulerat effektmålet bättre hälsa, trygghet samt studiero för samtliga verksamheter. Samtliga rektorsområden har genom den målformuleringen följaktligen prioriterat arbetet med hälsa, vilket innefattar en rad insatser och aktiviteter kopplat till ett ökat fokus på rörelse. I enheternas kvalitetsrapporter för 2020/21 kan man läsa följande exempel på prioriterade insatser för mer regelbunden fysisk aktivitet under skoldagen;

- Fler rörelsepauzer
- Planerade rastaktiviteter
- Daglig morgonjympa/röris/promenad
- Organiserad rörelseaktivitet för de äldre eleverna
- Rörelsekort
- Fler utedagar med fysisk aktivitet
- Ökad kunskap hos pedagogerna om vikten av rörelse skedde genom flera kompetenshöjande insatser 2020/21 såsom utomhuspedagogik, rastaktivitet, äventyrspedagogik och måltidspedagogik.

Den nationella timplaneändringen med utökade timmar för idrott och hälsa, fullt utbyggd läsåret 2021/22, och bildningsnämndens effektmål bättre hälsa samt ökad trygghet och studiero har lett till mer regelbunden strukturerad fysisk aktivitet på skolorna i Trelleborgs kommun. Dessutom har styrningen från bildningsnämnden att utveckla profiler hör sammats av de flesta skolor i kommunen och resulterat i ett flertal profiler med fokus på hälsa inkluderande mer regelbunden fysisk aktivitet.

Genom skolornas profileringar med fokus på hälsa och fysisk aktivitet kommer ytterligare insatser som främjar rörelse att vidtagas av rektorsområdena med syftet att stärka hälsan, minska stressen och förebygga psykisk ohälsa bland barn och ungdomar i Trelleborgs kommun.