

– Målet er å sosialisere dem inn i en aktiv livsstil, som de tar med seg inn i voksenlivet, sier Bahr. – Vi tror også at økt fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på prestasjoner i andre fag, tilføyer han.

For å nå ambisjonen, må så vel målsetting som innhold i kroppsøvningsfaget endres, og lærernes kompetanse må heves.

– Kroppsøvningsfaget må ikke være et ferdighetsfag som setter prestasjoner i sentrum og bidrar til å stenge ute de som trenger faget mest. Vi må gi barna basisferdigheter slik at de kan glede seg over å bruke kroppen, og et allsidig repertoar å spille på; gå på ski, stå på ski, sykle, svømme. Faget må ha et innhold som gjør at det er moro for alle.

I tillegg må man legge til rette for fysisk aktivitet i andre fag, lage utearealer ved skolene som oppmuntrer til lek og bevegelse, og skoleveier som gjør det trygt for barna å gå eller sykle.

### Europeisk bunnivå

Antall kroppsøvingstimer i norsk skole har stått på stedet hvil siden 1959, dvs. ca. to skoletimer per uke. Det plasserer Norge i bunnsjiktet i Europa, sammen med Sverige og Finland, viser en undersøkelse som EUPEA, en paraplyorganisasjon for europeiske lærerorganisasjoner, gjorde i 1996 (7). Mens norske skoleelever får 90 minutter kroppsøving per uke, er gjennomsnittet for Europa 110 minutter. For alderstrinnet 6–12 år, ligger Norge aller nederst.

Tiden man har til rådighet, utnyttes heller ikke optimalt. Undersøkelser viser at bare

to tredeler av gymtimen blir brukt til fysisk aktivitet, og halvparten av dette igjen går med til moderat fysisk aktivitet (7).

Ideelt sett bør en time daglig fysisk aktivitet bli innført i 2006, når grunnskolen etter planen blir gjenstand for en ny skolereform, mener Anita A. Aadland, avdelingsdirektør i avdelingen for fysisk aktivitet i Sosial- og helsedirektoratet. Aadland har det overordnede ansvaret for å utforme en prøveordning for fysisk aktivitet i skolen, som etter hvert kan bli landsdekkende. Allerede fra høsten 2004 vil en rekke skoler forplikte seg til å ha minst en obligatorisk time med fysisk aktivitet. Av praktiske grunner, og for å styre unna eventuell motstand mot daglige gymtimer, vil ikke direktoratet knytte aktiviteten til kroppsøvingstimen.

– Kriteriene for satsingen er at skolene setter av minst en time til fysisk aktivitet hver dag på timeplanen. Det skal være obligatorisk for elever å delta. Det er opp til den enkelte skole hvordan man løser dette, men aktivitetene må være allsidige, styrt av voksne og til å bli svett av. Ett kriterium er at man har ekstra øye for inaktive barn, opplyser Aadland.

Sosial- og helsedirektoratet vil også ha egne nettsider med idépakker med konkrete forslag til aktiviteter, skreddersydd for de ulike klassetrinnene.

### Utdanningsdepartementet avgjør

Det er Utdannings- og forskningsdepartementet som får det avgjørende ordet om morgendagens kroppsøvingstimer.

Statsråd Kristin Clemet vil ikke uttale seg om saken så lenge Kvalitetsutvalgets innstilling er ute på høring, men departementets informasjonsavdeling forsikrer om at så vel det politiske som det faglige miljøet i Utdannings- og forskningsdepartementet er positivt til økt satsing på fysisk aktivitet i skolen.

Selv om arbeid på tvers av departementer og sektorer tradisjonelt byr på skjær i sjøen, er Bahr optimistisk.

– Vi skal sørge for å levere begrunnelsene for å være fysisk aktiv, og de er mange og overbevisende. Det viktigste er utviklingen av overvekt, og at en passiv livsstil gir stor risiko for tidlig død. Hvis jeg fikk valget mellom å satse pengene mine på en fysisk aktiv røyker og en passiv ikke-røyker, ville jeg ha valgt røykeren, sier Bahr.

### Ingrid M. Høie

ingrid.hoie@legeforeningen.no  
Tidsskriftet

### Litteratur

1. St.meld. nr. 1 (2002–2003) Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.
2. Sundar T. Forebygge mer, reparere mindre. Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 499.
3. [http://odin.dep.no/ufd/norsk/publ/periodika/nett\\_aktuelt/045071-990206/index-dok000-b-n-a.html](http://odin.dep.no/ufd/norsk/publ/periodika/nett_aktuelt/045071-990206/index-dok000-b-n-a.html)
4. [www.stortinget.no/inns/200203-230-015.html](http://www.stortinget.no/inns/200203-230-015.html)
5. Bakke HK. Resept for et sunnere Norge – barna først! Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 1407.
6. Den norske lægeforenings prinsipp- og arbeidsprogram 2003–2004.
7. Mjaavatn P-E, Skisland J-O. Fysisk aktivitet i skolehverdagen. Rapport, Forebyggingsdivisjonen, Avdeling for fysisk aktivitet, Sosial- og helsedirektoratet, Oslo 2003.

## Allmennleger kan for lite om osteoporose

Norsk Osteoporoseforening savner oppmerksomhet fra leger.

– Bruk oss! Vi har oppdatert informasjon og kunnskap om det som skjer innen osteoporose og beslektede sykdommer, sier leder Bjørg Brinchmann.

Pasientforeningen driver blant annet et informasjonssenter i samarbeid med Aker universitetssykehus HF. Senteret som ledes av professor Jan A. Falch, er bemannet med lege, fysioterapeut og sykepleier og har åpen telefonlinje fem dager i uken. Senteret tar imot henvendelser fra hele landet, gir informasjon til pasienter og pårørende og sender ut gratis informasjonsmateriell.

– Pasienter opplever at de får lite hjelp og informasjon av allmennlegen. De melder til oss at de svært sjelden blir henvist til senteret av leger. Alle legekontorer har fått tilsendt en veileder om osteoporose, utarbeidet av Falch. Mye tyder på at den er lite i bruk. Det er også få leger på kursene vi

holder for helsepersonell, opplyser Brinchmann. For å få opp interessen blant leger, deler foreningen nå ut 10 000 kroner for beste oversiktartikkel om osteoporose.

– Vi er mer opptatt av forebygging enn behandling. Det er mulig å forebygge osteoporose, men leger formidler ofte at det ikke er noe å gjøre, opplyser Brinchmann.

– Grunntanken er at kvinner i risikogruppen endrer livsstil før de er 50 år, det vil si at de ikke røyker, at de sørger for et kosthold med tilstrekkelig vitamin D og kalk og at de mosjonerer.

Alle kan få osteoporose, men særlig utsatt er kvinner med tidlig menopause, kvinner som har hatt anoreksi, kvinner hvis

mor har osteoporose og kvinner som trener intensivt. – Vi er bekymret for godt trente unge kvinner, for eksempel konkurranseløpere. Høyt treningsnivå fører ofte til uteblitt menstruasjon og lavt østrogennivå. Nå tar vi tak i dette ved å henvende oss til idrettsmiljøer, sier Brinchmann.

Norsk Osteoporoseforening ([www.nof-norge.org](http://www.nof-norge.org)) er en underavdeling av Norske Kvinners Sanitetsforening og har rundt 3 000 medlemmer. Foreningen ble stiftet fordi sanitetskvinnene ønsker å bidra til å løse gåten omkring osteoporose. Pasientforeningen sprer informasjon og støtter forskning om årsaker, utbredelse og behandling av osteoporose. Foreningen har også støttegrupper hvor deltakerne kan dele erfaringer

### Ingrid M. Høie

ingrid.hoie@legeforeningen.no  
Tidsskriftet