



Åge Hareide
Landslagstrener

Foto Cornelius Poppe/SCANPIX

Invester i barns og ungdoms helse

Vi lever i et av verdens rikeste land, vi har det godt, men hvordan står det til med innbyggerne i landet? Eller rettere sagt hvordan står det til med neste generasjon nordmenn? Vi liker å fremstille oss som dyktige, og gjennom sport får vi muligheten til å bli verdensmestere på løpende bånd, det er typisk norsk å være god – eller best. Et av de største problemene for oss nordmenn er å forstå at vi som er så ufattelig rike, ikke har råd til å investere nok i den generasjonen som skal bygge landet videre, ei heller i dem som har bygd landet. Jeg skal la det ligge, ikke vurdere makroøkonomiske modeller, inflasjonsfrykt og andre politiske spørsmål, men kort slå fast at det er god samfunnsøkonomi å investere i barns og ungdoms helse.

Den forrige regjering tok mål av seg til å heve kvaliteten i norsk skole, samtidig skulle man ta vare på og videreutvikle skolens egenart – bedre elevenes evne og lyst til å lære, kort og godt styrke deres grunnleggende ferdigheter. Dette var hovedbudskapet i kunnskapsløftet. De grunnleggende ferdighetene ble delt i fem hovedpunkter:

- å kunne uttrykke seg muntlig
- å kunne uttrykke seg skriftlig
- å kunne lese
- å kunne regne
- å kunne bruke digitale verktøy

Disse er viktige, men jeg savner den viktigste, den mest grunnleggende ferdighet vi må ha: å kunne ta vare på egen kropp og helse.

Nå er det slik i skolen at læreplaner kan utformes, og kroppsøving samt faget mat og helse står på timeplanen, men jeg mener likevel at politikerne burde ha understreket

dette mer. I et samfunn i rask endring bør vi være oppmerksomme på det grunnleggende behovet for fysisk aktivitet og riktig kosthold og samtidig legge forholdene til rette for at skolen kan bidra i opplæringen av de unge.

Et av de største problemer for barne- og ungdomsskoler er kommunenes mangel på penger. Skal man satse på fysisk aktivitet, må det bygges gymsaler, dusjanlegg og uteaktivitetsområder tilknyttet skolen. Det vil være uheldig hvis dette blir nedprioritert i stramme kommunebudsjetter.

I min omgangskrets har jeg lærere som arbeider i ungdomsskolen. De kan fortelle om klare forskjeller fra 1970-tallet og frem til i dag. På skidager på 70-tallet kjørte de buss i en time ut av byen og gikk på ski tilbake. Det er helt utenkelig i dag, nå har ikke alle ski og ikke alle har niste heller, da blir skidagen et risikoprojekt. I dag går ungdommer ut av skolen uten å lære å svømme, svømmehaller finnes, men kommunen har ikke penger til å kjøre elevene til den sentrale svømmehallen.

Den beste investering som kan gjøres, er å investere i egen helse. Skolen verken kan eller skal ha eneansvaret for denne opplæringen. Dagens foreldre bør være seg sitt ansvar bevisst, selv i tidsklemmens tid. Som foreldre bør man tilegne seg nødvendig kunnskap om betydningen av et godt kosthold og riktig fysisk aktivitet og ta ansvar. Vi vet hvor viktig arv og miljø er for individets utvikling, og vi vet også at skolen kan spille en rolle i denne sammenhengen, ved å være et sted der de unge formes som menneske. Jeg skal ikke havne i noen nostalgifelle og fortelle at alt var bedre før, men jeg er glad for at jeg fikk vokse opp på et

sted med mange tilbud og gode lærere som hadde muligheten til å lære oss ikke bare å lese og skrive, men å ta vare på oss selv til det beste for oss selv. I en tid der livsstilssykdommer øker og mange ungdommer er opptatt av mer passiv aktivitet, er det grunn til å rope et varsko.

Mange mennesker sliter med belastningsskader etter et langt yrkesliv og behovet for forebyggende trening bør startes så tidlig som mulig. Kunnskap om fysisk aktivitet og kosthold bør være et viktig fag i norsk skole. Jeg skulle ønske at den nåværende regjering tok dette med i kunnskapsløftet i sterkere grad, det vil koste noen kroner, men det er en god investering.

Hva kan vi gjøre uten å rope på politikernes hjelp? Vi kan begynne med oss selv, svært ofte forsøker foreldre å aktivisere de unge gjennom fritidsaktiviteter drevet av frivillige i idrettslag. Det blir viktig i fremtiden å støtte opp om de lokale idrettslagene, for de gir muligheten for alle som vil, men som alle andre trenger de folk og penger.

En annen mulighet er å strekke undervisningsdagen inn i et SFO-tiltak rettet mot fysisk aktivitet. Det vi kan begynne med uten noen organisering, er kosthold – kort og godt lære barna våre å spise riktig. Det er en enkel vei mot en bedre hverdag. Med riktig drivstoff og vedlikehold varer kroppen lenge.

I neste nummer:

- Amyloidose
- Kirurgi ved gallesteinssykdom
- Invasiv pneumokokkinfeksjon hos barn
- CHARGE-syndrom
- Whipples sykdom
- Fødselsangst