

# CHRIS' CORNER

Af Chris MacDonald

## Mens vi venter...

Tv-projektet "Chris på Skolebænken" fra 2007 var et af mine personlige forsøg på at sætte fokus på vigtigheden af daglig fysisk aktivitet for børn og unge i skoleregi i relation til øget indlæring, og resultaterne vakte da også interesse hos daværende undervisningsminister Bertel Haarder. Jeg har medvirket i masser af andre tiltag og prøvet at sprede budskabet om sammenhængen mellem motion og et øget potentiale for indlæring, men jeg venter stadig på reel handling. Året er 2010, og 2011 lurder lige rundt om hjørnet – action speaks louder than words. I min verden har ethvert barn retten til at være i optimal fysisk og mental tilstand, så han eller hun kan lære og udvikle sig optimalt. Så hvad venter vi på?

## Ingen gode grunde til at vente!

Jeg er naturligvis realistisk og ved, at de danske politikere ikke kan ændre landets lovgivning på et usikkert grundlag, men det mener jeg faktisk heller ikke, der er på dette område. Her er blot et udpluk af den videnskabelige litteratur: I en samling af artikler fra 2008 konkluderede man: "Har man kompetente lærere, kan fysisk aktivitet tilføjes i skoleskemaet ved at tage tid fra de øvrige fag uden at risikere, at man forhindrer elevernes akademiske præstation. På den anden side giver det ikke bedre karakterer i de pågældende "akademiske" fag ved at lægge tid til dem fra fysiske aktivitetsprogrammer. Tværtimod kan det være ødelæggende for sundheden". Og i

en anden stor samling af artikler (2010) fandt man, at 50,5 % af de inkluderede studier viste en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og akademisk præstation, mens 48,5 % viste ingen sammenhæng og kun 1,5 % påviste en negativ sammenhæng. Det betyder, at "risikoen" for en negativ effekt af fysisk aktivitet i skoleregi er meget lille, at ekstra fysisk aktivitet for nogle ikke vil have nogen effekt, men at mere fysisk aktivitet for størstedelen af børn og unge vil være godt for indlæringen og ikke mindst sundheden!

## Skab en stærk generation

Mens vi venter, udskyder vi muligheden for at skabe en stærk generation – en stærk fremtid for børn og unge. Hvis vi i 2011 starter med en times daglig fysisk aktivitet på skoleskemaet for alle børnehaveklasse i Danmark, vil den første stærke generation først stå klar omkring år 2021, så min vision skabes ikke fra den ene dag til den anden. Jeg påstår ikke, at det er en let opgave at implementere en times fysisk aktivitet hver dag, men det er nødvendigt. Der er praktiske udfordringer, men jeg er sikker på, at hvis regeringen skaber rammerne, så findes der mange dygtige og kompetente parter, som kan skabe de rette løsninger. En time hver dag, tak. Vi har ventet længe nok.



## Om Chris MacDonald

Chris MacDonald er en af landets mest efterspurgte sundheds- og motionseksperter. Han har en baggrund inden for træningsfysiologi, sportspsykologi og ernæring og er bl.a. kendt

fra tv-programmet "Chris på skolebænken". Han har bistået Undervisningsministeriet i fornyelsen af idræt i gymnasierne og interesserer sig generelt for skoleidrætten.

## Skriv til Chris

Har du en kommentar til kronikken eller et spørgsmål til Chris, så klik på fanebladet Magasin på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk).