

08.03.2026

Representantforslag om mer frilek og aktivitet i skolen

Barneombudet takker for muligheten til å gi innspill til Stortingets behandling av Dok.8-forslag 100 om mer lek og fysisk aktivitet i skolen.

Barn og unges helse og trivsel står overfor betydelige utfordringer. Utviklingen de siste årene viser mer stillesitting, økt skjermbruk og mindre fysisk aktivitet i hverdagen. Samtidig viser tall at mange barn og unge ikke oppfyller anbefalingene om minst 60 minutter daglig fysisk aktivitet. Dette gir grunn til bekymring for både fysisk og psykisk helse.

Hos Barneombudet har vi spurt de fremste ekspertene på barn om deres råd, nemlig barn selv. I vår undersøkelse Barnebarometeret[1] har 1.400 barn i alderen 9–12 år fra hele landet svart på hva de mener er viktig for å ha det bra på skolen. Resultatene er tydelige: 67 prosent mener det må mer lek og aktiviteter til på skolen for å øke trivsel og inkludering.

Undersøkelsen viser også at hele 76 prosent av barna sier at det de ønsker seg mest, er en mer aktiv skoledag med praktisk undervisning, fysisk aktivitet, lek, og mer uteskole. Når så mange barn gir de samme tilbakemeldingene, bør dette tas på alvor i utviklingen av skolen fremover. Stortinget vedtok allerede i 2017 at elever skal ha daglig fysisk aktivitet i skolen. Bakgrunnen var solid kunnskap om at regelmessig bevegelse i oppveksten har stor betydning for helse, læring og trivsel. Likevel har dette vedtaket i liten grad blitt fulgt opp i praksis. I dag er det i stor grad tilfeldig om elever får et slikt tilbud, og det avhenger ofte av den enkelte lærer, skole, eller kommune.

Dette innebærer at barns rett til en mer aktiv skolehverdag i praksis blir et spørsmål om flaks. En så viktig del av barns oppvekst og helse kan ikke overlates til tilfeldigheter. Når Stortinget har fattet et tydelig vedtak, må det også følges opp med konkrete tiltak og nasjonale rammer, som sikrer at alle elever får et likeverdig tilbud.

Forskning og erfaring viser at mer fysisk aktivitet i skolen ikke bare styrker barns helse, men også kan bidra til bedre læringsmiljø, bedre konsentrasjon og i sum bedre faglige resultater. Aktivitet og lek kan også bidra positivt til sosial inkludering, trivsel og redusert mobbing.

Lek er en av barns viktigste veier til læring. Mer plass til lek i skolen, har både egenverdi for barns trivsel og utvikling og den kan være en god plattform for videre læring. Utforskning av gode

Torggata 2-4,
0181 Oslo

Postboks 8889
Youngstorget,
0028 Oslo

modeller for mer lek, som «Lekende lett skolestart» der halvparten av timene i første klasse er satt av til frilek, er viktig for å få kunnskap om hvordan dette løses best når planen for framtidens skole skal legges.

Barneombudet anbefaler derfor at Stortinget følger opp tidligere intensjon om daglig fysisk aktivitet i skolen, med tydeligere nasjonale føringer og konkrete tiltak. Målet bør være at alle elever, uavhengig av bosted eller skole, får en skolehverdag som legger til rette for mer bevegelse, lek og variert aktivitet.

Det er nå snart tyve år siden seksårsreformen og nær ti år siden Stortinget første gang vedtok at alle elever skal ha daglig fysisk aktivitet i skolen. For å sikre barns helse, trivsel og læring er tiden moden for å sikre at dette faktisk gjennomføres i praksis ved at lek og aktivitet får plass i timeplanen.

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Samfunnskontakt Simon Johnsen, e-post: simon@barneombudet.no og telefon: 97 46 26 15

ⁱ *Barnebarometeret 2025 – Barneombudet*