

VAD VILL DU ATT DEN NYA REGERINGEN SKA GÖRA FÖR ATT FRÄMJA BARN OCH UNGAS HÄLSA?

449 förslag på hur den svenska regeringen kan ge alla barn och ungdomar i Sverige jämlika förutsättningar för ett aktivt och hälsosamt liv från svenskt näringsliv, intresseorganisationer, offentliga verksamheter och eldsjälar.

- 159 förslag om fysisk aktivitet i förskola och skolan. s.1
- 76 förslag för fysisk aktivitet under barn och ungas fritid. s.6.
- 27 förslag om hälsosamma matvanor i förskola och skolan. s.9
- 16 förslag om hälsosamma matvanor i barn och ungas närmiljö. s.10
- 24 förslag för stadsplanering/samhälle/skolgårdars utformning. s.15
- 72 förslag kring barnhälsovård, elevhälsa, hälsofrämjande och preventivt arbete. s.14
- 14 förslag kring socioekonomiska faktorerers påverkan. s.15
- 61 förslag på övriga insatser för barn och ungas hälsa. s 16



FORUM 2022

info@generationpep.se | www.generationpep.se

Fysisk aktivitet i förskola och skola

- Införa ett stöd till kommuner att anställa rastpedagoger som kan organisera rastaktiviteter på skolor.
- Daglig rörelse i skolan och en helt mobilfri skola.
- Satsa mer pengar till idrotten och bygga mer aktivitetsyta. Det är svårt med ledare och vi har kanske kommit dit att vi i vissa fall behöver arvoda ledare. Då kan vi ju också ställa krav på utbildning och kompetens.
- Aktiviteter i anslutning till skoldagens slut så alla har möjlighet att delta utan att heder ska sätta stopp för det.
- Synliggöra och möjliggöra mycket rörelse som en viktig del av läroplanen.
- Mer undervisningstid i Idrott och hälsa. Anläggningar för spontanidrott och för föreningslivet, möjlighet till hämta och lämna aktiva t ex. minibussar, till aktiviteter som ligger en bit bort.
- Öka idrottsämnet i skolan.
- Se över gymnasieelevernas möjligheter för träning och fysiskaktivitet under skoldagen och eller erbjuda mer kostnadsfria motionsaktiviteter på fritiden.
- Mer rörelse i skolan. Mer idrottslektioner men även mer aktiva lektioner. Går utmärkt att lära sig matematik tex i skogen.
- Rörelse på schemat varje dag.
- Ökat fokus på idrott, hälsa och rörelse i skolan. Prioritera att alla skolor har sunda och bra fysisk och psykiska miljöer och lokaler.
- Ute lektioner på skolan när det går.
- Gör rörelse till en naturlig del i hela skoltiden. Satsa på skolgårdar för högstadier!
- Införa rörelse varje dag i varje klass. Låt gymnasier ha en rörelseaktivitet i veckan minst.
- Öka lektionerna i Idrott och Hälsa på alla stadier. Satsa på föreningslivet och att göra det möjligt för alla barn att delta. Utbilda pedagoger/lärare i vikten av rörelse.
- "Fys-fritids"! Precis som hemspråklärare kommer till skolor borde fysioterapeuter/idrottslärare kunna arbeta mer med de elever som rör sig för lite
- Införa undervisning om psykiskt välmående.
- Fysisk aktivitet på schemat varje dag.
- Mer fysisk aktivitet i grundskolan.
- Fysisk aktivitet på schemat.
- Fler utbildade lärare inom idrott och hälsa. Öka statusen på ämnet!
- Bredda idrottsbegreppet; utan tävlan, för rörelse. All rörelse räknas!
- Inför idrott varje dag i skolan.
- Ge alla barn och elever med behov det stöd de har rätt till, i skolan och i samhället.
- Se över skolformen. Satsa mer på föreningsliv.
- Ge fysisk aktivitet mer utrymme i skolan, inte enbart inom ämnet idrott utan även genom att lära barn om andra hälsofrämjande aktiviteter såsom utomhusvistelse, naturens betydelse, sömn etc.
- Schemalagd daglig fysisk aktivitet i skolan.
- Förstärka ämnet hälsa i läroplanen. Tydliga mål, sätta en lag!
- Att barn/elever ska ha mer rörelse på schema under skoldagarna.
- Ändra läroplanen för skola och förskola att fysisk rörelse Skall ingå på daglig basis.

- Rörelse varje dag! Aktiva vuxna på rasterna!
- Satsa på olika fysiska aktiviteter under skoltid ex simma, rida, olika bollsporter, dans , orientering, utevistelser i naturen eller vilka fysiska aktiviteter som helst. Se till att det finns många positiva vuxna med.
- Gymnasiet-obligatorisk tid till idrott och hälsa.
- Åtgärder som bygger barns fysiska självkänsla- " ovillkorligt stöd när man försöker", lärare/ledare "firm but warm" – minimera ständiga jämförelser.
- Utbilda personal inom skolan för att möjliggöra rörelse under skoldagen (utöver idrotten)
- Att lärarna får undervisning gällande rörelsepåuser och betydelsen av det. Att idrotten på fritiden inkluderar alla och att tävlingshetsen minskar.
- Ge mer resurser till fler pedagoger så att flera aktiviteter kan genomföras.
- Riktade statsbidrag som främjar fysisk aktivitet under hela skoldagen.
- Införa rörelseaktivitet inkluderat i olika ämnen i skolan.
- Hälsa som ett eget, obligatoriskt ämne. Finland har detta sedan 2018 (genererat goda resultat).
- Avsätt medel för att varje skola ska ha möjlighet att arbeta aktivt med rörelse under hela skoldagen.
- Mer återkommande rörelse i skolan, för och under skoldagen utanför gymnastiken.
- Fler timmar i idrottshall/sal ledd av lärare/tränare.
- Ta tillbaka mötet mellan föreningslivet och skolan. (Idrottslyftet)
- Obligatorisk fysisk aktivitet varje dag i skolan.
- Större idrottshallar i skolorna! Många skolor byggda tidigt, färre barn i skolorna då. Större hallar = fler tillfällen i hallen = fler idrottstimmar.
- Fler undervisningstimmar i ämnet idrott och hälsa.
- Alla skolor har skol IF där eleverna behöver vara aktiv i minst en sport efter skoltid.
- Fokus på prestationsfri idrott.
- Rörelsebanor på alla skolgårdar.
- Aktiv undervisning, ej i skolbänk.
- Ändra betygsystemet- ffa i idrott och hälsa.
- På lektioner Idrott och hälsa ska det vara mer rörelse och mindre teoriarbete.
- Alla skolor ska ha tillgång till skol IF.
- Se till att utomhusundervisning finns i alla skolor.
- Lyfta den olympiska rörelsen i skolan.
- Skolor ska kunna beställa och abonnera buss tur från skolan till tex friluftsgård och besöka för att möjliggöra att alla barn oavsett om föräldrar/vårdnadshavare kan/vill.
- Införa pulshöjande träning före skolstart. Schemalagd.
- Fler idrottshallar och idrottsplatser. Fler lektionstimmar i idrott och hälsa.
- Idrott/rörelse varje dag i skolan.
- Att utöka timplanen för idrott och hälsa i skolan.
- Tillgång till gröna närmiljöer och gröna skolgårdar.
- Mer idrottstimmar.
- Mer stöd till skolan. Möjligheter till aktiva skolgårdar borde vara ett krav.
- Rörelse 60min varje dag i skolan.
- Ge kommuner ekonomiska möjligheter att lägga in flera idrottstimmar i grundskolan.
- Öka rörligheten på alla lektioner.
- En anställd som hjälper eleverna driva skol-idrottsförening i varje skola.

- Lagstadga om krav på daglig fysisk aktivitet i skola och förskola.
- Ge kommuner ekonomiska möjligheter att lägga in flera idrottstimmar i grundskolan.
- Öka rörligheten på alla lektioner.
- En anställd som hjälper eleverna driva skol-idrottsförening i varje skola.
- Se skolan som arena - möjliggöra och uppmuntra för fler att göra bra på den arenan.
- Rörelsefrämjande skolgårdar, även på högstadiet/gymnasiet.
- Skolan – idrott & hälsa, sluta med betyg, ersätt idrott med rörelserikedom/glädje, hälsa som kunskapsämne.
- Främja idrott i anslutning till skolan.
- Mer resurser för hälsofrämjande arbete i förskola.
- Mer OS i skolan.
- Mer undervisning utomhus.
- Alla skolor ska ha lekotek.
- 60 min fysisk aktivitet i skolan och förskolan.
- Större idrottshallar i skolorna.
- Skolor får gå och simma gratis – fler simkunniga och når målen i idrott och hälsa – fler kan röra sig på fritiden.
- Addera idrottstimmar eller rörelse på lektion och rast.
- Mer pengar till skolor för att kunna bidra med rast verksamhet, friluftsliv och idrott
- Alla skolor ska ha Skol IF, alla skolor borde ha utomhusundervisning och rörelsepauser schemalagt.
- Tydligare direktiv till skolan.
- Mer rastaktiviteter i skolan.
- Fler undervisningstimmar i idrott och hälsa.
- Mer friluftsliv i skolan! Se till att målen i läroplanen uppfylls och utöka målen.
- Alla barn ska få/ha idrott i skolan under gymnasiet, idag tentar man idrott i årskurs 1, trots studier.
- Mer fysisk aktivitet i skola och förskola.
- Byt namn från idrott och hälsa till fysisk aktivitet och hälsa.
- Gratis träning för elever i anpassad grundskola.
- Inför fysisk aktivitet i läroplanen för grundskolan utöver ämnet idrott och hälsa.
- Mer rastaktiviteter i skolan.
- Satsa mer på idrottsämnet.
- Införa mer spontana rörelse i läroplanen utöver i ämnet idrott och hälsa.
- Inför fysisk aktivitet i läroplanen för grundskola utöver Idrott och hälsa.
- Mer idrott i skolan, fokus på rörelseglädje och hälsa. Från låg ålder. Inte som nu att det blir i högre klasser.
- Ge möjligheten att anställa projektledare på varje skola vars uppgift är att administrera, schemalägga och genomföra rörelseaktiviteter på skolgården. Lärare, och annan personal har inte den tiden och kanske inte den kunskapen som idrottsledare har.
- Lagstadga om mer fysisk aktivitet i skolan; inför daglig rörelse utöver skolidrotten.
- En timme rörelse om dagen in i skolplanen!
- Införa idrott varje dag i skolan. Mvh JumpYard
- Oblig skolämne varje dag.
- Aktiviteter som innebär höjning av pulsen räddar liv på många sätt.

- Skol IF på alla skolor. Schemalägg utomhusundervisning och rörelsepåuser för alla Sveriges elever!
- Se till att skol-IF finns på alla skolor. Se till att fritidsaktiviteter subventioneras så alla barn har råd att röra på sig och utöva sporter de är intresserade av.
- Gemensam aktivitet i direkt anslutning till skolavslut gratis för all 2-3ggr v. Ta hjälp av FF, Scouter, Idrottsrörelsen, unga pensionärer. make a change!
- Obligatorisk rörelse i skolan min 35 min per dag. pulshöjande.
- Lägg mer fokus på att integrera hälsa och rörelse i den pedagogiska utbildningen för pedagogerna.
- Utbildade tränare som vet hur man bör träna barn och unga ger fler chansen att fortsätta längre.
- Integrera den i skolan i större utsträckning.
- Satsa mer pengar på maten i skolan, schemalägg fler idrottstimmar och ha mobilfritt klassrum.
- Satsa på skolorna och fritidshemmen, fritidsgårdar. Så barn och ungdomar har bra miljöer att vistas i.
- Att göra fritids obligatoriskt. Som en del av skoldagen. Öppna skolor och skolgårdar kvällar och helger för aktiviteter. Föreningar som kommer ut till skolorna och visar "sin" aktivitet. Även parasport.
- Mer stöd i skola och aktiviteter i närmiljön på fritiden.
- Sluta ge direktiv till skolor. Ge dom resurser och krav som ska följas upp och utvärderas. T ex, vad hände med nämndmålet i Stockholm om 60 min rörelse/dag under skoldagen? Vem kontrollerade och utvärderade detta?
- Integrera i skolverksamheten i större utsträckning.
- Avsätta medel för att arbeta främjande med rörelse före, under och efter skoltid. Satsa på rastaktiviteter på alla skolor för att på vis nå alla barn och unga.
- Skapa pedagogiska program för att bota inomhusismen (barn vill bara idrotta inomhus, vilket är ohållbart om alla ska idrotta hela livet).
- Alla skolor ska ha tillgänglighetsanpassade LEKOTEK. Så barnen kan låna utrustning att aktivera sig med på rasterna. Trygghet, tillit, mer lek och rörelse social integration, gemenskap och hållbarhet. Och självklart i samarbete med Fritidsbanken.
- Minst en timmes fysisk aktivitet på schema/dag.
- Se till att utforma lärar-/rektorsutbildningen så att alla som skall jobba i skolan har fått relevant kunskap och förståelse kring vad en ökad hälsa hos våra unga kommer att vara till ett "friskare" samhälle samt att man kommer göra en besparing!
- Införa obligatorisk idrottslektion minst 2-3 tillfällen per vecka även på gymnasiet.
- Rörelsepåuser i schemat varje dag.
- Utbilda pedagoger i förskolan och lägg in i läroplanen om vikten av rörelse redan i förskoleåldern.
- Anställd personal i skolan som har rörelse/rast verksamhet som huvudsyfte.
- Mer fysisk aktivitet i förskolan och skolan.
- Större fokus på rörelse under skoldagen, inlagt i schema och timplan varje dag. Gratis pedagogiska måltider för att främja en sund inställning till skollunchen och minska ohälsan som kan uppkomma i dessa situationer (ensamhet, ätstörning, övervikt).
- Mer idrottslektioner i skolan. Även mer prat om kost och hälsa.
- Daglig schemalagd fysisk aktivitet i skolan.

- Uppmärksamma vikten av barns rörelse redan på lärarutbildningarna och gör det till ett eget ämne. Förtydliga vikten av vad förskola/skola kan göra för att ge alla barn rika tillfällen till rörelse under dagen och goda vanor.
- Idrott och kultur som en del av skoldagen. Samarbete med lokalt föreningsliv och Kulturskola. Låt alla barn prova på många olika aktiviteter för att hitta sin egen passion!
- Öka kunskapen bland lärare och fritidspedagoger när det gäller fysisk aktivitet och kost.
- Rastaktiviteter.
- Satsa på daglig aktivitet i skolan.
- Satsa på tidiga insatser i barnens närområde och familj, öppna förskolor med kunnig personal, roliga utemiljöer som lockar till rörelse, få in fysisk aktivitet på ett mer naturligt sätt i skolan osv.
- Gymnasiet - 4 Tim idrott och hälsa per vecka, gynnar psykisk hälsa gynnar inläring av andra ämnen gynnar fysisk hälsa.
- Schemalägg utomhusundervisning för alla Sveriges elever! För inspiration följ @ uteklassrummet på Instagram.
- Avsätt medel för att arbeta med rörelse, före, under och efter skoltid.
- Alla skoldagar borde börja med obligatorisk morgonfys!
- Mobilfritt hela dagen i alla skolor tom gymnasiet. Idrott varje dag i skolan tom gymnasiet. Hjälpt samhället att etablera mobilfria zoner och tider. Prata mer om vikten av hälsosam mat, tillräckligt med sömn, frisk luft, solljus och daglig rörelse.
- Obligatorisk daglig fysisk aktivitet i skolan utöver idrottslektionerna - främja en nikotinfri barn- och ungdom.
- Integrera mer rörelse i skolan helt från förskola till gymnasium. Stöd för att säkerställa att alla barn har möjlighet att delta i aktiviteter, i socialt utsatta områden finns risk att barn inte kan delta på grund av ekonomisk situation.
- Låt alla elever i förskola och skola vara ute i naturen mer – himlen som tak och skogen som klassrum.
- Börja tidigt t.ex på förskolan att lära barn att leka = att röra på sig och att äta mer frukt och grönsaker. Behövs ett riktat bidrag till kommuner.
- Inför mer fysisk aktivitet, rörelse i förskolans läroplan.
- Pedagog på öppna förskolan.
- Mer fysisk aktivitet och ökade resurser i förskola och skola.
- Motorikträning i förskolan.
- Mer resurser till förskolan, mer rörelseaktiviteter såsom yoga.
- Prioritera tidiga insatser för barn. Mer idrott, uteaktiviteter för att främja lärande och hälsa.
- Mer fysisk aktivitet i förskola skola!
- Att satsa på mer undervisning om kroppen och hälsa för att ge unga ett hälsosamt perspektiv på att ta hand om sin kropp.
- Färre skäl att slippa skolgympan.
- Rörelse på schemat varje dag, även i äldre åldersgrupper. Mindfulness som en naturlig del av skoldagen.
- Införa mer integrerad rörelse på lektionerna.
- Inför fysisk aktivitet i läroplanen för grundskolan utöver ämnet idrott och hälsa.

Fysisk aktivitet på fritiden

- Statligt stöd till Fritidsbanken som görs till 2020-talets rörelsebibliotek.
- Att det ges samma förutsättningar för alla barn inom olika aktiviteter.
- Bygg mer platser för spontanidrott.
- Rörelsepeng till alla 0-100 år.
- Resurser till alla föreningar. Inte bara till idrott.
- Öppna fler fritidsbanker runt om i Sverige. Barn och unga som inte har de ekonomiska förutsättningarna att köpa idrottsutrustning kan då istället låna utrustningen gratis.
- Skapa förutsättningar för en mer tillgänglig parasport. Genom långsiktiga satsningar. Och utökad riktat stöd.
- Mer styrning på rimliga föreningsavgifter så att fler barn kan få möjlighet att testa flera idrotter.
- Öppna upp gymnasalarna för idrott i direkt anslutning till skoldagen. Gympa för alla.
- Stötta ALLT lokalt föreningsliv som skapar meningsfull fritid. RF sponsrar sport, ej Riksidrott.
- Ge riktade bidrag till idrottsföreningar! Jätteviktigt!
- Satsa på fler idrottsanläggningar, mera idrott och rörelse i skolan. Göra idrott tillgängligt för alla oavsett bakgrund/förutsättningar.
- Att det inte kostar så mycket med barns aktiviteter tex fotboll. Bra mat i skolan. Utb i hälsa och levnadsvanor i skolan.
- Återinföra medel till lovaktiviteter (som kommuner kan rekvirera via Socialstyrelsen).
- Skapa plattformar och miljöer för barn får bara rörelsefria i vardagen.
- Gör ett utskick till ALLA föräldrar och folkbilda om skärmtid, motion, psykisk hälsa etc. Övertygad om att ALLA vill sina barn och unga det bästa men upplever att SÅ många saknar kunskap. /Kurator och mamma
- Ge stöd till föreningslivet för att de ska aktivt kunna jobba med psykisk hälsa!
- Måste först och främst upp på agendan och prioriteras. Fler rörelsepass i framförallt skolan. Mer spontanaktiviteter på fritiden.
- Möjliggöra för bostadsnära fritidsaktiviteter och deltagande i idrott.
- Att fokus i idrottsföreningar ska vara att barnen ska hitta rörelseglädje. Därför anser jag att alla nivåindelningar från tidig ålder ska slopas och att man upp till en viss ålder fokuserar på glädje i rörelse och göra det tillgängligt för alla barn.
- Se över föreningsidrotten så den är tillgänglig för fler!
- Främja tidiga insatser. Ge stöd och bidrag till verksamheter som bedriver hälsofrämjande aktiviteter för barn och unga, men också ge ett " friskvårdsbidrag " kopplat till olika aktiviteter. Tex som många arbetsgivare har för anställdas hälsa.
- Utbilda föräldrar via BVC om vikten av rörelse och hälsosam kost. Införa mer rörelse i skolan.
- Mer möjligheter för att alla barn ska kunna delta.
- Öka stödet till ungdomsledarutbildningar.
- Fler obligatoriska idrottslektioner.
- Stötta idrott och rörelse som görs av föreningar också utanför RF
- Aktiviteter för barn-prova på och blanda in alla åldrar.
- Skapa förutsättningar för de organisationer som verkar för ökad fysisk aktivitet, men som inte går under Riksidrottsförbundet, svenskt Friluftsliv eller MUCF.

- Mer spontana idrottsanläggningar.
- Ge stöd åt sports for good-sektorn, inte bara RF.
- Inspirera till hälsa via allt: frågesporter i de digitala medier som ungdomar använder. mikael@wearehappee.com
- Låt barn och unga få vara med och påverka utvecklingen i närområdet på riktigt. Ingen låtsasdemokrati. Skapa förutsättningar för 2000-talets folkbibliotek (för fysisk aktivitet) - Sverige är ledande i världen med den typ av lösning. /David Fritidsbanken.
- Rabatterade priser på aktiviteter så att alla barn har råd med att gå till en.
- Familjer med svag ekonomi ska kunna söka enkelt, bidrag för idrottsaktiviteter upp till 16 års ålder.
- Gratis idrott i direkt anslutning till skolans avslut för dagen. Ta hjälp av frivilliga organisationer. Äldre och ha idrott 1.5h för alla!
- Komplettera RF med ett icke tävlingsinriktat folkhälsoorgan.
- Större krav på kommunernas deltagande i föreningslivet.
- Se till att alla får möjlighet till föreningsidrott.
- Aktiviteter för barn.
- 1% målet. 1% av regeringens budget borde gå till preventiva insatser för en jämlik hälsa.
- Samordna idrottsförening och fritids.
- Alternativ till föreningsliv – fokus på rörelseglädje.
- Öka medlen till idrottsföreningar.
- Reducera kostnaden helt för medlemskap för alla under 18 år.
- Gör om RF i grunden. Rörelseförbundet som fokuserar på rörelseglädje upp till 10 års ålder.
- Skapa förutsättningar för att alla barn kan få utöva några sporter gratis.
- Tillgång till rörelse över hela Sverige. Öppna upp idrottsanläggningar med personal som kan ta emot barn. Även om de inte är knutna till en förening med avgifter osv.
- Friluftslivet för barn? Utveckla det.
- Alla barn ska ges möjlighet att träna inne eller ute på för detta ordnade ytor.
- Mer medel till att driva, utveckla rörelser. All rörelse är bättre än ingen rörelse alls.
- Säkerställ finansiering för de organisationer som INTE går under RF eller Svenskt Friluftsliv, men som verkar för ökad fysisk aktivitet för barn unga vuxna och äldre.
- Lagstadga att alla ska ha möjlighet att låna sport- och friluftsutrustning (Fritidsbanken).
- Satsa på miljöer som uppmuntrar till rörelse och aktivitet som fritidsgårdar, fler idrottsanläggningar mm. Mer tid för idrott och rörelse i skolan samt mer kunskap och fokus på hälsosam mat i skolan. Mer resurser till BUP och barnpsykiatri.
- De barn och ungdomar som tagit del av en basic utbildning i hälsa erhåller ett friskhetsbidrag som man kan bekosta träning med.
- Skapa förutsättningar för organiserade fritidsaktiviteter som är gratis! När ut till fler!
- Bidra till ett mer levande föreningsliv.
- Öppna gratis hälsofrämjande aktiviteter.
- Ge alla kommuner möjlighet i form av resurser att genomföra kostnadsfria aktiviteter på fritiden.
- Satsa på Fritidsbanken 2000-Talets folkbibliotek (för fysisk aktivitet).

- Möjliggöra för idrottsföreningar att sänka medlems och föreningsavgifter.
- Dem borde höja insatserna för att barn ska få möjligen göra så att det kan finnas kostnadsfria aktiviteter. Sen borde det vara idrott i skolan varje dag och inte bara 1 till 2 dagar i veckan.
- Öronmärk medel till idrottsrörelsen för trygg idrott.
- Satsa på Fritidsbank med lek/spelutrustning i skolorna.
- Satsa på barn och tonåringarna. Ge dom förutsättningar att få ett hälsosamt liv. Är man aktiv som barn, så är det sannolikt att man har ett hälsosammare liv som vuxen.
- Alla skoldagar borde börja med obligatorisk morgonfys!
- Visa att samhället, även genom politiken, tar ansvar så att allt ansvar kring barn och ungas hälsa inte skall ligga hos individen eller verksamheter som enbart stöttar individen. Matmiljöer, stadsplanering, skola/förskola.
- Stötta rekryteringen av ungdomsledare.
- Lagstadga idrottsbidrag till alla barn.
- Gratis lätt tillgänglig rörelse i barn och ungas närhet, för ALLA åldrar. Uppsökande verksamhet.
- Locka familjer ut i friluftsliv. Mulle för familjer! Billigt, rörelse och ökad psykisk hälsa för HELA familjen.
- Riktade stadsbidrag som främja fysisk aktivitet likväl som transporter till dem
- Mer pengar till föreningsidrotten.
- Gör idrotten mer tillgänglig för flera genom att ge föreningslivet pengar så att alla kan få idrotta gratis.
- Tillbaka till ett samarbete mellan föreningslivet och skolan. "Idrottslyftet"
- Gratis rörelse för alla barn i kommunal regi!

Hälsosamma matvanor i förskola och skola

- Skolmåltiderna ska vara del av skoldagen. In i läroplanen och timplanen.
- Mer veganskt.
- Ge alla barn möjlighet att få frukost i skolan.
- Kostrådgivning på föräldramöten tex förskoleklass, klass 3 och 6.
- Schemalagda skolluncher.
- Nationell lägstanivå för råvaror i skollunch.
- Öka andelen vegetarisk mat i skolan.
- Uppgradera den offentliga måltidens status till att vara en folkbildningsinsats i sunda kostvanor.
- Mer stöd till skolor för kosten.
- Att skolmåltiden integreras i flera i ämnen så barn förstår varför viss typ av mat är bra.
- Gå med i EUs skolfruktsprogram.
- Förbättra barns matmiljö - ingen skräpmat i idrottskiosker el skolkafeterior.
- Särskilda medel för att Erbjuder frukost på skolan så eleverna orkar röra på sig mer. Mer grönsaker på mellanmålen fritidshem.
- Glöm inte bort utbildningen i kosten betydelse. Vi har växande barn. Matro i matsalen.
- Prata kost och hälsa mer. På elevernas nivå.
- Schemalägg skollunchen så att barn/elever har tid att äta. Ha hälsa som skolämne (psykisk, fysisk, sociala värden).
- Skolmåltider som en del av undervisningen, inte bara ett avbrott mellan för- och eftermiddagens lektioner. Skolmåltiden ska ingå i timplan och läroplan.
- Schemalagda måltider.
- Skolmåltider ska ingå i schemat både i grund- och gymnasieskolan.
- Kostvetenskap och hälsofrämjande i lärarutbildningen.
- Bättre skolmat, Längre lunchraster. Satsa lite extra på barn och ungdomar.
- Subventionera svenskproducerade grönsaker och frukt. Beslut om max 430 elever per heltid skolsköterska för att kunna hälsofrämjande och förebyggande, som föreslagits. Ännu färre elever per heltid skolsköterska i socioekonomiskt tunga skolområden.
- Se till att de offentliga miljöerna barn vistas i erbjuder hälsosam mat (tex majoriteten av skolkaffeerna på gymnasiet erbjuder läsk, chips, godis och snacks dagligen)
- Stärka måltiden i läroplaner för skola förskola och fritids.
- Bättre mat i skolan, låt barn välja mat, sluta med alla röror, barn vill veta vad de äter. Våga satsa på barn och ungdomar, några extra kronor blir mycket i det stora hela.
- Tillgång till frukt i skolan.
- Budgetera för frukost till alla.

Hälsosamma matvanor i barn och ungas närmiljö

- Kvotering gällande marknadsföring kring mat. Minst 1:1 får hälsosam mat vs ohälsosam mat.
- Höja skatten (moms) på godis, chips m.m. Sänk moms på hälsosam mat.
- Sänk moms på frukt och grönt.
- Reglera marknadsföring av ohälsosam mat - speciellt mot barn.
- Skatt på sockersötaste drycker.
- Krav på märkning på alla livsmedel.
- Tydlig reglering kring exponering av ohälsosam mat i livsmedelsaffärer och i barn och ungas miljöer.
- Våga ta obekväma beslut som skapar hälsa för barn och unga på sikt. Som att reglera vad som får säljas i miljöer där barn och unga vistas.
- Förbjuda extrapriser på godis, snacks, glass och läsk.
- Testa frukt- och gröntcheck i områden med lägre köpkraft.
- Skärpt lagstiftning kring marknadsföring av ohälsosam mat till barn och unga- inför producentavgift på sockersötad dryck.
- Reglera marknadsföring mot barn. Inför 60 min daglig rörelse i skolan. Reglera nya nikotinprodukter. Inför producentavgift på sockersötad dryck. Prioritera psykisk ohälsa. Prioritera jämlik hälsa.
- Våga prata om mat och matvanor. Tydliggöra hur livsmedelsföretag styr vad vi äter genom reklam som endast har minimal reglering idag. Frånvaro av reglering ger fri spelplan för marknadskrafter.
- Agera för den ökade ojämlika hälsan som är särskilt tydlig när det kommer till våra matvanor. Ta kontakt med organisationer som jobbar och har direktkontakt, bidra med medel som främjar både hälsa och integration.
- Sätt tryck på föräldrarna att minska skärmtid, öka utetid, ge barnen bra och nyttig mat. Chips och läsk räknas inte till det.
- Samverka med livsmedelsindustrin o utbud av fysisk aktivitet i olika kommuner. Motverka osunda lockelser/frestelser resp tillgängliggöra fysisk aktivitet inklusive tillhandahålla alternativ för fysiska lagsporter osv.

Stadsplanering/samhälle/skolgårdars utformning etc

- Minska bilar i städer, mer cykelvägar.
- Bygga bra (små 60m²) multihallar i anslutning till skolorna. För rörelse, kultur, dans. Behöver inte vara fullt utrustade idrottshallar.
- Det finns idrottsgym och tomma gym, salar där egen företagare eller något team av timanställda kan träna på em. Gratis för eleven och ersättning till tränaren.
- Hur ska en kommun med 78 000 invånare kunna dela på 1 simhall?
- Tydligare kravställning på hälsofrämjande miljöer vid gestaltning av skolor.
- Intensifiera och utveckla finansiering för social infrastruktur (infrastruktur för hälsa)
- Medel för att se över skolgårdarnas utformning och förändra dem tillsammans med eleverna så de främjar rörelse.
- Satsa på skolgårdar, fridshemmen. Så vi kan skapa inbjudande miljöer till spontandidrottande, med bra belysning så alla känner sig trygga.
- Se till så att alla elever har tillgång till skolgårdar som är byggda för rörelse och lek.
- Satsa på skolgårdar, idrottshallar och idrottsanläggningar!
- Fotbollsplaner, roliga lekplatser, spännande parker överallt.
- Se till att barn som har mindre än 2 km till skolan GÅR dit, och att de som har mindre än 8 km cyklar dit (från 10 år) på säkra banor.
- Cykelbanor överallt.
- Alla ska ha "nära till parken".
- Förbjud kommuner och byggbolag att krympa förskole-och skolgårdar. Uppmuntra istället till användning av gårdarna i läroplanens olika ämnen och mycket rörelse!
- Möjliggöra för kommuner att investera i fler sim och idrottshallar.
- Alla barn ska ha tillgång till skolgård och idrottshall.
- Satsa på mer Pep-parker i flera städer.
- Fler gröna områden med innovativa lekparkar och andra typer av rörelsefrämjande utformningar.
- Bevara närnaturområden och skapa gröna skolgårdar.
- Utveckla miljöer som lockar till rörelse i runt om i landet och ÄVEN i landsbygden. Öka möjligheterna för ideella föreningar att skapa aktiviteter som lockar barn och unga bort från skärmarna. Skärmarna är en stor fara för vår framtida hälsa.
- Säkerställa att kommunerna kan bygga de anläggningar som behövs.
- Multihallar så att man kan prova och testa flera idrotter under skoltid och fritid.
- Se över skolgårdar! Även de i välbärgade områden som får mycket lägre socioekonomiskt bidrag per elev och därmed kanske inte kan prioritera det... Många skolgårdar är sååå deppiga.

Barnhälsovård, elevhälsa, hälsofrämjande och preventivt arbete

- Göra folkhälsa, psykisk hälsa samt relations och sexualkunskap till ett eget ämne, som man har lektion i varje vecka från åk 1-9. Anpassat för barnens ålder.
- Jobba med förebyggande insatser kring tex psykisk ohälsa, ge föreningar bra förutsättningar för att skapa en trygg miljö.
- Fysioterapeuter i skolan!
- Prioritera resurser till barnhälsovården pga är en plats dit i princip alla föräldrar med barn i förskoleåldern kommer. I Skåne har resurser till BVC minskat de senaste åren. Risken är att kvaliteten minskar och förtroendet för BVC minskar.
- Börja i tidig ålder och involvera föräldrar. Mer fokus på rörelserikedom och fysisk aktivitet redan på BVC.
- Se till i BP att hälsofrämjande och förebyggande/folkhälsa integreras och konkretiseras i andra politikområden.
- Mer idrottstimmar i skolan, mer timmar för uppförande i skolan (alltså hur vi är mot varandra), mer resurs med skolsköterskor och skolkuratorer. Föreläs mer om mentala hälsoaspekter i skolan och ge barnen verktyg hur de ska hantera sina utmaningar.
- Utöka elevhälsan för att möjliggöra mer preventionsarbete.
- Utbilda föräldrar och skola i hälsofrämjande matvanor ex genom att tillsätta hälso-pedagog som resurs i skolor. Det är inte barnens ansvar att skapa goda matvanor utan vårdnadshavares och skolans ansvar att ge förutsättningar i skolan.
- Större budget till förebyggande insatser!
- Fysioterapeuter anställda för att prata om ungas rörelsevanor på; Barn och Ungdomsmedicinska mottagningar, på skolor, och BVC.
- Utöka elevhälsoteamen med fysioterapeuter som kan förbättra det förebyggande arbetet med mer rörelse och fysisk aktivitet i skolan.
- Öka lärarnas kompetenser. Förtydliga läraruppdraget. Arbeta med Skolverket för att minska avståndet mellan elevhälsa och lärare, öka förståelsen för det gemensamma uppdraget.
- Satsa på elevhälsan!
- Utöka satsningen på familjecentraler.
- Underlätta för att kunna ta sig till aktiviteter, förebyggande arbete ger stora vinster, öka statusen på rörelse och idrott och hälsa.
- Satsa på familjecentraler så småbarnsfamiljer får mötesplatser - där man möter både andra föräldrar och också olika professioner. Subventionera fritidsaktiviteter för barnfamiljer!
- Psykoedukation för alla årskurser. Att förstå hur man fungerar mentalt och hur man kan göra för att må, orka och klara skolan bättre för att man kan bli agent i sitt eget liv, öka självkänsla och självreglerande bla.
- Obligatoriska hälsosamtal med inriktning på psykisk hälsa i skolan. (jämfte dagens fysiska)
- Alla BVC ska vara familjecentraler.
- Öronmärkta ekonomiska resurser till elevhälsan.
- Fysioterapeuter i skolan.
- Kamratstödjare i skolan.
- Upplysa psykisk ohälsa.
- Åtgärder som bygger barns fysiska självkänsla – "ovillkorligt stöd när man försöker.

- Dietister till BVC och skolhälsa – matvanor grundläggs tidigt.
- Utbilda föräldrar om värdet av rörelse.
- Livskunskap i skolan.
- Ta fram hälsostrategi för förskola till gymnasium.
- Satsa mycket tid, kunskap och pengar på förskola och skola.
- Förstå att förebygga hälsa är det viktigaste vi kan göra.
- Satsa mycket tid, kunskap och pengar på alla Sveriges familjer.
- Lagstadga barns folkhälsa.
- Nationell handlingsplan i levnadsvanor.
- Fler föräldrautbildningar skulle minska barns psykiska ohälsa.
- Avsätt mer resurser för hälsofrämjande arbete för små barn (0-6år).
- Ge mer resurser till elevhälsa.
- Mer resurser och verktyg till BVC för att stötta familjers hälsovanor.
- Följ barnkonventionen! ALLA barn har rätt till god hälsa - tydliggör uppföljning av att barnkonventionen efterlevs i alla delar av samhället som berör barn.
- Folkhälsolag med syfte att utjämna hälsoklyftorna!
- Möjliggöra att följa hälsa data över tid avseende barn och unga!
- Möjliggöra att fysioterapeut finns i elevhälsan. FT kan stötta barn med sämre motorik, jobba hälsofrämjande och förebyggande men vid behov även åtgärdande bl.a. som hälsolots i skolan.
- Mer resurser till elevhälsan/EMI.
- Införa program för Psykisk Hälsa/Livskunskap i skolan. Skapa utrymme för gratis idrott/umgänge PÅ skolan efter skoltid dvs flera vuxna i skolan för läxor, prat och skapa relationer, träning. 1 frukt + promenad 20 min innan skolstart på dagen. F alla.
- Lyfta in den som en tydligare del i samarbetsprojekt både inom Hälso- och Sjukvårdsreformen men även under Tidöavtalets punkt om åtgärder för skola
- Anställ fysioterapeuter inom elevhälsan som kan arbeta med att främja fysisk och psykisk hälsa hos ALLA barn och ungdomar.
- Till Regeringen: Fixa en ergonomiskt handlingsplan så fort dator/ mobil kommer i bilden som ger elever/föräldrar och lärarna en bra inblick i hur att använda en dator/mobil fysiskt utan att få belastningsbesvär för tidigt. Gjalt Koopmans
- Kravsätt att vården fokuserar på friskt förebyggande och relevant forskning som ska främja hälsa.
- Mer resurser till BUP. Korta kötider, ökad satsning på kompetensutveckling och samverkan.
- Utbilda barn och unga även i psykisk hälsa i skolan och hur man kan förebygga ohälsa och ge dem verktygen för att hantera stress, oro och ångest.
- Upplys mer psykisk ohälsa i skolan .
- Att satsa mer på föreläsningar och berätta viktigheten av hälsa. Dagens ungdomar är mycket stillasittande och har inte intresse av fysisk aktivitet.
- En schemalagd timme/vecka för elevhälsa, obligatoriskt i alla skolor, för alla elever!
- Lyft frågan om hälsa träning rörelse i varje forum. Lika självklart som ekonomi, miljö, politik, integration etc.
- Gör en nationell satsning utifrån vad forskning och rapporter säger. Gör den på tio år så vi kan följa upp under perioden från förskoleklass till åk 9.
- Satsa på det förebyggande arbetet i skolan!

- Jobba mer för jämlik hälsa, och utifrån universell proportionalism.
- Fysisk aktivitet "på recept" för barn och ungdomar med psykisk ohälsa.
- Mer resurser till elevhälsan så att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet kan leva upp till vad lagen säger.
- Ge ALLA barn, oavsett förutsättningar, möjlighet till god hälsa. Främjande, förebyggande insatser. Samverkan för att nå alla. Satsa på långsiktiga insatser och inte kortvariga projekt.
- Utöka ekonomin för elevhälsan på skolorna så att resurser och möjligheter för det hälsofrämjande och förebyggande arbetet finns. Hälsa och lärande går hand i hand och det vi investerar under de 10 åren i skolan kommer leda till en bättre folkhälsa.
- Ge ALLA barn möjlighet till förutsättningar till hälsa.
- Jämlika villkor för alla barn!
- Ge skolan tillräckligt med resurser för att kunna möta barns behov tidigt. Idag görs detta, om det görs... alldeles för sent!
- Öka tiden för föräldrastöd i universella barnhälsovårdsprogrammet.
- Utöka tillgänglighet till skolsköterska.
- Skapa förutsättningar för en väl fungerande barn- och ungdomspsykiatri!
- Ge förutsättningar till en likvärdig hälsa för psykisk, fysisk och social hållbarhet. Folkhälsan måste omfatta alla, särskilt de mest utsatt, med socioekonomiska utmaningar, så goda vanor, rutiner/livsstil ges möjlighet till förändring tidigt.
- Kostrådgivning för föräldrar, som en del av föräldramötet i vissa årskurser för att påvisa vikten av kost (och rörelse).
- Schemalägg F.E.M träning dvs fysisk, mental och emotionell träning före, under och efter skoldagen. Utöver detta så behöver ungdomarna förstå att en overdose VARJE dag är bra dos dvs Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Endorfin.
- Satsa på konkluderande preventiva program på BVC. Hälsosamma vanor tidigt i livet hänger kvar i vuxen ålder.
- Ta ett arbetsmiljögrepp på skolan - för både personal och elever.

Socioekonomi

- Lagstadga för ökat skydd för utsatta barn.
- Sponsra idrott i utsatta områden.
- Arbeta mer aktivt i socioekonomiskt utsatta områden.
- Inför Aktivitet Förebygger i alla kommuner i Sverige.
- Hur ska vi få aktiva barn på fritiden när föräldrar inte ens har råd med fritids.
- Sänka trösklar för de barn som befinner sig lite längre ifrån (av olika orsaker).
- Satsa på gruppen som INTE är med i organiserad idrott & friluftsliv med syfte att öka fysisk aktivitet. Ge möjligheter genom statligt stöd åt de organisationer som dagligen når dessa grupper.
- Avsätta resurs för att de som har det sämst ska få samma förutsättningar som barn som växer upp i trygghet och med starkare socioekonomiska resurser.
- Ta vara och satsa på det som fungerar i våra idrottssvaga områden.
- Jämna ut orättvisor så alla har råd med hälsosam mat och en aktiv fritid.
- Regeringen överraskar positivt här (efter ett bedrövligt Tidöavtal). Jag hoppas satsningen på rörelse i utsatta områden blir verklighet.
- Satsa extra på munhälsan hos barn i socioekonomiskt utsatta områden.
- Satsa på målgruppen som har sämst hälsa plus deras förutsättningar genom att också föra deras talan och inte bli bortglömda. Personer med Intellektuellfunktionsnedsättning. Inte bara i skolan utan hela livet.
- Ökad närvaro och resurser i utsatta områden.

Övrigt

- Införskaffa en barn- och ungdomsminister.
- Efterlev barnkonventionen.
- Inte säga en massa grejer och sedan inte göra.
- Se till att det finns rätt kunskap hos de som ska arbeta med barnen och se till att Barnkonvention ska fungera. och sekretesslagen - den får inte alltid vara ett hinder.
- Trygg skolgång. Meningsfull fritid. Föräldrastöd .
- Satsa på att nå klimatmålen - många barn lider av psykisk ohälsa/ångest till följd av klimatkrisen.
- Idrott och kultur som en del av skoldagen för alla. Samarbete med lokala föreningar och kulturskola/kulturföreningar.
- Skapa Pokemon Go som gäller för den kommun där barn/ungdom/vuxen är boende i – gratis!
- Varför finns läsplatta etc med i förskolans läroplan? Det finns inga barn som inte kommer lära sig digitala verktyg under uppväxten i dagläget och vi vill ju minska (ffa små) barns skärmanvändande. Blir nu barnvakt vid resursbrist på förskolor.
- Barn och föräldrar aktivitet - barn gör som föräldrarna gör! Börja tidigt.
- Förskolan och skolan behöver få riktat bidrag från staten, för att ha råd med ledare, föredrag/information till barn och föräldrar.
- Skolan – barn och ungdomar kan inte behöva bli sjuka för att det är så höga krav det är lätta att slås ut i skolan. Det måste bli lättare för alla att hänga med utifrån grundförutsättningar – alla kan inte bli akademiker och alla är bra ändå.
- Alla kommuner ska ha minst en fritidsbank.
- Funktionsnedsättning – personer med autism dör 16 år i förtid.
- Vi vill hjälpa till - [Challengize.com](https://www.challengize.com). Kontakta oss gärna.
- Mer resurser i skolan.
- Mer resurser till fler aktörer för att främja barns hälsa på lika villkor!
- Utbilda inom internet säkerhet, föräldrar, skola och barn.
- Ta hänsyn till Barnkonventionen.
- Lära av bandemon - vissa kriser drabbar sårbara grupper mest. Främja hälsa generellt är en lösning o bidrar till att minska kostnader för behandlande insatser.
- En flexibel skola där elever kan få olika behov tillgodosedda, olika lärmiljöer, olika antal barn per vuxen, Där det är tillräckligt många kompetenta vuxna som ser och hör eleverna. Oetiskt att inte uppfylla det kompensatoriska uppdraget.
- Införa mobilförbud i skolor .
- Se till att alla departement får den frågan och att departementen utarbetar minst 50 åtgärder var som främjar barn och ungas hälsa, utifrån ett hållbart perspektiv.
- Stärk barnens rätt i förhållande till föräldrarätten.
- Fixa totalstopp för epatraktorer - Fara för dödsolyckor-Fara för ungdomarnas hälsa, för mycket sittandet och för många hörselskadade.
- Simskola till alla.
- Allt ekonomiskt stöd bygger på att individer är medlemmar. Det Sverige skriker efter är att hjälpa de som idag inte är medlemmar. Rikta ett kraftfullt stöd till de organisationer vars verksamhet verkar för det.
- Mer pengar till föreningslivet.
- Gör "Kultur-resan" och Applicera "leva som man lär" hela vägen från toppen till grunden från norr till söder. SE möjligheter.

- Fler vuxna i all miljö där barn finns.
- Minska barngrupperna i storlek!
- Mobilfria skoldagar.
- Återinsätt Johan Holmsäter som utredare av hur Sverige ska komma i rörelse.
- Implementera folkhälsofrågorna i kommunalpolitiken.
- Erbjud aktiviteter för barn som har NPF diagnoser som kanske inte platsar inom gruppaktiviteterna som finns pga bland annat social fobi osv.
- Återinföra läsning i "vanliga böcker" för att få in läsglädje från tidig ålder. Allt för mycket skärmtid både privat och i skola med paddor och datorer.
- Anställa 1 ansvarig person som driver och sköter generation PEP skola i skolor som är registrerade.
- Bygg elevers fysiska självkänsla. Ovillkorligt stöd när man försöker. Minimera det ständiga jämförandet.
- Förebygga mobbning.
- Öka medvetenhet om att proportionell universalism inte alltid räcker - riktade insatser behövs!
- Se över sponsring av barnidrott. Är det rimligt att McDonald's och Kopparberg cider sponsrar stora hälsofrämjande evenemang?
- Se till att det finns medicinsk kompetens vid utarbetande av styrdokument idag saknas det i alla sammanhang från förskola till universitet.
- Ge riktade medel till förskola-skola för att kunna ge barn o unga stöd utifrån deras egna förutsättningar. Bygg ut Föräldrarutbildningar även i för de äldre barnen/ ungdomarna.
- Stötta kommunernas arbete mot utanförskap och ohälsa, med stöd från region eller Länsstyrelse.
- Tillsätta en utredning.
- Stötta civilsamhället att göra mer!
- Att lära barn och unga konflikthantering och mod. Att få prata mer om hur man kan tänka för att må bra.
- Lyssna.
- Få lära de att använda sina känslor rätt för att kunna rikta känslorna dit de behöver.
- Satsa mer pengar på skolan.
- Satsa pengar på att främja unga tjejers välmående då det är en grupp som sticker ut i statistiken när det gäller psykisk ohälsa. Tendensen går neråt tyvärr.
- Säkerställa att ALLA skolor har speciallärare.
- Fler trygga mötesplatser.
- Fråga ungdomarna, dvs se forskning unglivsstil. Psykisk hälsa.
- HIAP Lagstiftning om hälsointegrering politiska beslut.
- Införa mer specifika lärar krav.
- Bidra till att olika verksamheter som arbetar för och med barn samverkar bättre!
- Involvera och lyssna till barn och unga inför beslut. Dvs låta barn och unga vara medskapare i beslut.
- Utöka antalet lärare och resurser i alla skolor.
- Arbeta för sysselsättning för alla så barn får se sina föräldrar gå till ett arbete.
- Utöka skolpengen så att skolorna kan öka sin personaltäthet och lärarna hinner med sitt uppdrag. Skapar en lugnare och tryggare miljö i skolan samt ger tid och möjligheter till sidouppdrag för skolan utöver vad som skollagen anger.

