

# CHRIS' CORNER

Af Chris MacDonald

## KRAM – et indblik i danskernes sundhed

Så kom den – den store KRAM-undersøgelse hvor ca. 75.000 danskere har svaret på spørgsmål relateret til sundhed, og ca. 18.000 danskere har fået tjekket deres helbredstilstand i KRAM-bussen. Ikke overraskende viser resultaterne, at der er behov for fokus på forebyggelse, fordi danskernes sundhedstilstand ikke har det godt; mere end hver tredje deltager har fx forhøjet blodtryk, hver anden deltager har lavt kondital og mere end hver tredje deltager er moderat overvægtig (BMI).

Derudover viste undersøgelsen også, at 53 % af de fysisk inaktive ønsker at være mere aktive, hver tredje deltager, der ryger dagligt, ønsker at stoppe med at ryge og hver tredje deltager, der spiser usundt ønsker at spise sundere. Efter min mening er netop dét et af de mere interessante fund i KRAM-undersøgelsen: At danskerne faktisk ønsker mere sundhed i hverdagen.

## Sundhed i skolen

Jeg håber og tror, at fremtidens Danmark giver bedre mulighed for at vælge sundt i hverdagen både i det offentlige rum og privat. Et af de helt oplagte steder at sætte ind er i skolerne. Vaner dannes tidligt i livet - både de gode og mindre gode vaner - så netop derfor spiller skoleidrættens og hele uddannelsessystemet en stor rolle i relation til fremtidens sundhed i Danmark. Jeg har tidligere ytret min holdning om, at der bør være mere motion på skole-

skemaet i de danske folkeskoler, og KRAM-undersøgelsens resultater underbygger dette udsagn. Det kan være i form af et nyt fag på skoleskemaet, som indeholder fysisk aktivitet og viden/information om sundhedsrelaterede emner, tværfagligt samarbejde, en kombination eller en helt fjerde løsning. At sætte mere motion på skoleskemaet, at prioritere små aktive pauser i løbet af skoledagen, og at opfordre til at inkorporere fysisk aktivitet i undervisningen er fremtiden.

## Et fælles ansvar

Jeg er godt klar over, at skolens vigtigste funktion er at uddanne børn og unge, så der skal selvfølgelig opnås en balance mellem læring og skolernes ansvar for sundhed. Men den fremtidige sundhed i Danmark må anses for at være et fælles ansvar. Den enkelte bærer et ansvar, forældre har et ansvar over for deres børn, og kommunerne og politikerne bærer også et ansvar. Selv sundhedsminister Jakob Axel Nielsen siger: "Jeg mener, at skoler og i det hele taget alle de institutioner, hvor børn og unge færdes i dagligdagen, bør spille en rolle, når vi taler sund livsstil og forebyggelse af sygdomme. Det er vejen frem, og derfor har vi i regeringens nye sundhedspakke fx varslet en plan, der skal give alle børn mulighed for mindst syv timers fysisk aktivitet om ugen."

Lærere landet over kan blive en vigtig faktor for sundhed i fremtiden, men det kræver, at de ydre rammer danner basis og mulighed for sundere livsstil i skolen. Jeg håber og ser frem til mere motion på fremtidens skoleskema.



## Om Chris MacDonald

Chris MacDonald er en af landets mest efterspurgte sundheds- og motionseksperter. Han har en baggrund indenfor 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 skoleidrættens.

## 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).